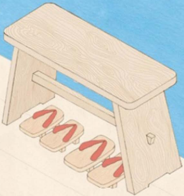
شونميو ماسونو

فن الحياة البسيطة



100 عادة يوميّة لحياةٍ أكثرَ هدوءًا وسعادةً
يقدّمُها واحدٌ من كبار رهبان الزِّن اليابانيين

شونميو ماسونو

فن الحياة البسيطة

100 عادة يومية لحياة أكثر هدوءًا وسعادة يقدمها واحد من كبار رهبان الزن اليابانيين

دار التنوير للنشر و التوزيع

جميع الحقوق محفوظة©



شونميو ماسونو هو الكاهن الأكبر في معبد زِن ياباني قديم عمره 450 عامًا، وهو أحد أبرز مصمّمي حدائق الزِن في العالم، وأستاذ للتصميمات البيئية في إحدى مدارس الفن اليابانية المرموقة. يحاضر ماسونو في مؤسسات تعليمية عدة، منها كلية هارفرد للدراسات العليا في التصميم، وجامعة كورنيل، وجامعة براون.

مقدمة

مجرَد تغييرات بسيطة في عاداتك وتصوَراتك.. هذا كل ما تحتاج إليه لتعيش حياة بسيطة

تزور معبدًا أو مزارًا مقدَسًا في مدينة قديمة، فتطيب نفسك برؤية حديقته الساكنة.

تتسلَق جبلًا، فتستمتع بالمنظر الخلَاب من فوق القمة.

تقف أمام بحرٍ صافٍ، وتكتفي بالتطلَع إلى الأفق.

هل عشت أيًا من تلك التجارب المنعشة، في تلك اللحظات الاستثنائية التي تبتعد فيها عن صخب الحياة اليومية؟

تشعر بأن قلبك صار أخف وزنًا، وأن طاقة دافئة تتدفَق في شرايينك. تختفي هموم الحياة اليومية وضغوطها للحظة، وتستطيع أن تشعر بذاتك، بأنك حيَ في هذه اللحظة.

في أيامنا هذه، كثيرًا ما نرى أشخاصًا يفقدون مواطئ أقدامهم - يشعرون بالهمَ والحيرة ولا يعرفون كيف يعيشون حياتهم. يبحثون عن شيء استثنائي، في محاولة لاستعادة توازنهم العقلي.

مع ذلك.

حتى إن نجحوا، تظلَ الأشياء الاستثنائية خارج نطاق الحياة اليومية.

عندما ترجع إلى حياتك العادية، تتراكم الضغوط،

ويُنهَك العقل. وإذ تشعر بوطأة الأعباء وثقلها، تعود وتسعى مجدَدًا إلى الاستثنائي. هل تبدو لك هذه الدورة المفرغة مألوفة؟

بصرف النظر عن مدى شعورك بالمرارة تجاه تعقيدات الحياة، فإن تغيير العالم ليس بالمهمة اليسيرة.

إذا كان العالم لا يسير على النحو الذي تريده، فلعلَّ الأجدر بك أن تغيّر نفسك.

بعدها، وأيًا كان العالم الذي تلاقيه، ستجد نفسك تتحرَك فيه بسهولة وأريحيّة.

بدلًا من الانحراف عن طريقك سعيًا وراء شيء استثنائي، ماذا إذا استطعت العيش بطريقة أكثر خلوًا من الهموم، فقط عن طريق إجراء تغييرات بسيطة على حياتك اليومية العادية؟

هذا هو موضوع كتابنا: الحياة البسيطة، على طريقة الزِّن.

تغيير أسلوب الحياة لا يُفترض أن يكون مهمَة شاقَة عسيرة.

مجرّد تغييرات بسيطة في عاداتك. تحوُّلٌ طفيفٌ في الطريقة التي تنظر بها إلى الأشياء.

لست مضطرًا للسفر إلى عواصم اليابان القديمة أمثال كيوتو أو نارا؛ لست مضطرًا إلى تسلق جبل فوجي؛ ولست مضطرًا إلى العيش قرب المحيط. فبجهد بسيط جدًا، يمكنك تذوَق طعم الاستثنائي.

في هذا الكتاب، سأبيّن لك كيف تفعل ذلك، بمساعدة

الزِّن.

يقوم مذهب الزِّن على تعاليم تتناول بالأساس كيف يستطيع البشر الحياة في هذا العالم.

بعبارة أخرى، يتعلَّق الزِّن بالعادات والأفكار والنصائح اللازمة لعيش حياة سعيدة. إنه، إن صح التعبير، كنز دفين من حكمة حياتية عميقة لكنها بسيطة.

تُلخِّص تعاليم الزِن مقولةٌ من أربع عبارات، ترجمتها كالآتي: «اليقظة الروحية تنتقل خارج السوترا [المواعظ]، ولا يعيشها الإنسان عبر الكلمات أو الحروف؛ الزِّن يهتم بالعقل البشري، ويمكّنك من إدراك طبيعتك الحقيقية والوصول إلى حالة الكمال الروحي البوذية». بدلًا من تركيز اهتمامنا على الكلمة المكتوبة أو المسموعة، ينبغي علينا مواجهة ذواتنا الجوهرية على حالتها هنا والآن.

حاول ألا تنساق وراء قيَم الآخرين، ألَا تزعج نفسك بالهموم غير الضرورية، وأن تعيش، عوضًا عن ذلك، حياة بسيطة بساطة لا متناهية، خالية من كل ما يبدد طاقتك ويهدرها. هذا هو «أسلوب الزِّن».

فور أن تتَخذ هذه العادات أعدك بأن تكون بسيطة - ستتلاشى كلُّ همومك.

فور أن تتعوَّد على هذه الممارسات البسيطة، تصبح الحياة أكثر هدوءًا ومدعاة للاسترخاء.

التعقيد الذي يبدو عليه العالم هو، تحديدًا، ما يجعل الزِّن يقدِّم لك هذه النصائح الحياتية.

في أيامنا هذه، يتزايد الاهتمام بالزِّن، ليس في اليابان وحدها، وإنما في شتى أرجاء العالم.

إنني أشغل منصب كبير الكهنة في أحد معابد الزِّن، وأعمل أيضًا في مجال تصميم حدائق الزِّن - ليس فقط لحساب معابد الزِّن ولكن أيضًا لحساب الفنادق والسفارات الأجنبية وما إلى ذلك. حدائق الزِّن ليست حكرًا على الشعب الياباني وحده - بل تتجاوز الدِّين والقوميّة، وتستطيع أن تأسر قلوب الغربيين أيضًا.

عوضًا عن الإعراض عن أفكار الزِّن، جرِّب أن تقف أمام إحدى تلك الحدائق. ستشعر بانتعاش في عقلك وروحك. ستجد أن الصخب واللغط داخل عقلك يهدآن فجأة، ويخيّم بدلًا منهما السكون.

في اعتقادي بأن زيارة إحدى حدائق الزِّن يمكن أن تعبّر عن مفاهيم الزِّن أكثر من قراءة أي عدد من النصوص التي تشرح فلسفة هذا المذهب.

لهذا السبب اخترتُ أن أجعل هذا الكتاب عمليًا. بدلًا من فهم الزِّن من الناحية الفكرية فقط، آمل أن تعتمد العادات الواردة في هذه الكتاب بوصفها تمارين شخصية.

ضع هذا الكتاب بجوار فراشك، وكلّما شعرت بالقلق أو الهمّ يطلّ برأسه، الجأ إلى هذه الصفحات.

ففيها ستجد الأجوبة التي تبحث عنها.

غاسو

شونميو ماسونو

القسم الأول

30 طريقة لتنشيط «ذاتك الحاضرة»

جرِّب إجراء تغييرات طفيفة على عاداتك

1

خصّص وقتًا للفراغ

أولًا: انتبه لذاتك



كنْ مع ذاتك كما أنت لكن دونما عجلة أو تسرّع

في حياتنا اليومية، هل يمتلك أيٌّ منّا الوقت للتفكير في «لا شيء»؟

أتخيّل أن معظم الناس سيقولون: «ليس عندي لحظة أضيّعها على ذلك».

كلّنا نعاني من ضغوط الوقت؛ كلّنا مثقلون بالعمل وكل شيء آخر في حياتنا. الحياة الحديثة صارت أكثر ازدحامًا من ذي قبل. طوال اليوم، كل يوم، نبذل قصارى جهدنا لمجرّد إنجاز ما يتعيّن علينا إنجازه.

إذا أغرقنا أنفسنا في مثل هذا الروتين، فإن أبصارنا تزيغ، بطريقة لا واعية إنما حتمية، عن ذواتنا الحقيقية، وعن السعادة الحقيقية.

في يومك العادي، لا تحتاج إلا إلى عشر دقائق فحسب. حاول أن تخصّص وقتًا للفراغ، لعدم التفكير في أي شيء.

فقط حاول تصفية ذهنك، ولا تترك نفسك فريسة لما حولك من أشياء.

ستجد أفكارًا مختلفة تطفو على سطح ذهنك، حاول أن تطردها، واحدة بعد أخرى. عندما تفعل ذلك، ستبدأ في الانتباه للحظة الحاضرة، للتغيّرات الطفيفة في الطبيعة التي تبقيك على قيد الحياة. عندما تتجنّب الإلهاءات الأخرى، تستطيع ذاتك الأصلية الصافية أن تفصح عن نفسها.

تخصيص وقت لعدم التفكير في أي شيء. تلك هي

الخطوة الأولى باتجاه تأسيس حياة بسيطة.

2
استيقظ مبكرًا خمس عشرة دقيقة

وصفةٌ ناجعةٌ للقلوبِ المزدحمة



كيف يجعلك الانشغال تفقد مساحات من قلبك

عندما ينقصنا الوقت، يمتدَ هذا النقصان إلى قلوبنا. نجد أنفسنا نقول بشكل آلي: «أنا مشغول - ليس لدي وقت». وعندما نشعر أننا كذلك، يزداد عقلنا قلقًا وتوترًا.

لكن هل نحن مشغولون إلى هذه الدرجة حقًّا؟ ألسنا نحن من ندفع أنفسنا إلى الركض؟

في اللغة اليابانية، يُكتب الحرف الذي يدل على «الانشغال» برمزين: واحد لـ«الفقد» وواحد لـ«القلب».

ليس الأمر أننا مشغولون لأن الوقت ينقصنا. إننا مشغولون لأننا لا نجد مكانًا شاغرًا في قلبنا.

خصوصًا عندما تجد أن حياتك قد صارت سريعة محمومة، حاول الاستيقاظ قبل موعدك المعتاد بخمس عشرة دقيقة. شِدَ عمودك الفقري، واسحب أنفاسًا بطيئة من النقطة الواقعة أسفل سرّتك - البقعة التي نسميها **تاندِن.** فور أن تنتظم أنفاسك، سيهدأ عقلك أيضًا، تلقائيًا، ويستقر.

بعدها، وأنت تتناول كوبًا من الشاي أو القهوة، انظر من النافذة وتطلّع إلى السماء. انصت إلى تغريد الطيور الصغيرة.

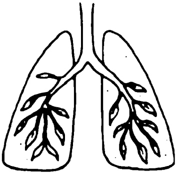
يا له من أمر عجيب - بهذه البساطة تُفسح مكانًا في ذهنك.

الاستيقاظ مبكرًا خمس عشرة دقيقة له مفعول السحر في تحريرك من انشغال البال.

3

استمتع بهواء الصباح

السرُّ الذي يجعلُ الرّاهب يعمِّر طويلًا



ليست كل الأيام متشابهة

يقال إن الرهبان البوذيين الملتزمين بشعائر الزِّن يعمِّرون طويلًا.

يرجع ذلك جزئيًا، بالطبع، إلى النظام الغذائي الصحي وتقنيات التنفُّس، لكنني أعتقد بأن أسلوب الحياة المواظب والمنتظم له أثر إيجابي، روحيًا وجسديًا على حدٍّ سواء.

أنا أستيقظ كل يوم في الخامسة صباحًا، وأول ما أفعله هو ملء رئتيَ بهواء الصباح. بينما أتجوَّل بين البهو الرئيسي للمعبد، وقاعة الاستقبال، وأجنحة الرهبان، وأفتح ستائر المطر، يعيش جسدي تغيَرات الفصول. في السادسة والنصف أؤدَي الصلاة البوذية بترتيل نصوص من الكتب المقدسة، ثم أتناول فطوري. بعدها أبدأ في إنجاز مشاغلي اليومية أيًا كانت.

هذه العملية نفسها تتكرَر يوميًا، لكن ليست كل الأيام متشابهة. مذاق الهواء الصباحي، لحظة وصول شعاع شمس الصباح، ملمس النسيم على خدَك، لون السماء وأوراق الأشجار - كل شيء يتبدَل بلا توقُّف. والصباح هو الوقت الأمثل لأن تعيش تلك التغييرات بكل جوارحك.

لهذا السبب يمارس الرهبان تأمل الـ«زازِن» قبل الفجر، لكي يعيشوا تغيرات الطبيعة تلك فعليًا.

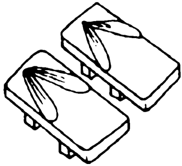
عندما نؤدَي تأمَل الـ«زازِن» الأول في اليوم، المعروف باسم زازِن **الكيوتن** - زازِن الصباح - نغذِّي عقولنا

وأجسادنا باستنشاق هواء الصباح العليل.

4

عندما تخلعُ حذاءكَ
اضبط فردتَيه في صفٍّ واحدٍ

سيُضفي هذا جمالًا على حياتك



التشوّش في عقلك يظهر في قدميك

يقال إنك تعرف الكثير عن بيتٍ ما بالنظر إلى مدخله، ويسري ذلك خصوصًا على البيوت اليابانية، حيث نخلع أحذيتنا قبل الدخول. ومن التفاصيل التي تجعلك تعرف طبيعة أهل البيت ترتيب الأحذية: هل هي مصفوفة بانتظام، أم مختلطة على نحو فوضوي؟

في بوذية الزِّن لدينا مثلٌ يقول: «انظر بحرص تحت قدميك». ولهذا المثل معنى حرفي، لكنه يشير أيضًا إلى أن أولئك الذين لا يولُون اهتمامًا لمواطئ أقدامهم لا يستطيعون معرفة أنفسهم، ولا يستطيعون معرفة إلى أين تمضي حياتهم. قد يبدو هذا ضربًا من المبالغة، لكنَّ شيئًا صغيرًا كهذا يمكن بالفعل أن يترك أثرًا هائلًا على طريقة حياتك.

عندما ترجع إلى البيت، اخلع حذاءك، واضبط فردتَيه في صفٍّ واحدٍ أمام الباب. افعلْ ذلك فقط. لن يستغرق منك الأمر أكثر من ثلاثِ ثوانٍ.

مع ذلك، فعن طريق الالتزام بتلك العادة، سيصبح كل ما في حياتك أكثر وضوحًا وانتظامًا على نحو يستعصي على التفسير. سيضفي ذلك جمالًا على حياتك. هذه هي الطبيعة البشرية.

أولًا، جرِّب الانتباه إلى قدميك.

عندما تصفُّ فردَتي حذائك، تصبح مستعدًا للخطوة التالية في الدرب الذي تسير عليه.

5

تخلّص ممّا لا تحتاجُ إليه

سيُنْعِشُ هذا عقلَكَ



فارق الأشياءِ القديمةِ قبلَ اقتناءِ أشياءَ جديدة

عندما لا تسير الأمور على ما يرام، نميل إلى الاعتقاد بأن شيئًا ما ينقصنا. لكن إذا أردنا تغيير وضعنا الراهن، علينا أولًا أن نُفارق شيئًا قبل أن نسعى إلى الحصول على شيء آخر. هذا مبدأ أساسي من مبادئ الحياة البسيطة.

تخلَص من ارتباطاتك. تخلَى عن افتراضاتك. قلِّص ممتلكاتك. الحياة البسيطة تقتضي أيضًا التخلَص من أعبائك المادَية والذَهنية.

مدهشٌ ذلك الانتعاش الذي تشعر به بعد أن تبكي بكاءً جيّدًا. البكاء يخلَصك من الحِمل الذي كنت تحمله في قلبك، أيًا كان. تشعر بطاقة تتيح لك أن تحاول من جديد. لطالما شعرتُ بأن مفهوم «العقل المستنير» في البوذية - الذي تُصوِّر حروفه اليابانية «عقلًا نظيفًا» - تُحيل إلى هذا «الإنعاش» الروحي.

فِعل التخلّي، الانفصال عن الأعباء الذَهنية والمادَية، عن الأثقال التي تشدَنا إلى أسفل، هو فِعلٌ بالغُ الصعوبة. أحيانًا يأتي مشفوعًا بألمٍ حقيقيّ، مثلما يحدث عندما نفارق شخصًا عزيزًا على قلبنا.

لكن إذا أردتَ تحسين الأحوال، إذا أردت أن تعيش بقلبٍ خفيفٍ، عليك أن تبدأ بالتخلَي. فلحظة تنفصل عن شيء ما، ستجد فيضًا جديدًا يتدفَق في حياتك.

6

رتّبْ طاولَةَ مكتبِكَ

التّنظيفُ يَصقلُ الذِّهْن



مكتبُك مرآةٌ تعكسُ حالتَك الذِّهنِيَّة

القِ نظرةً على مكاتب زملائك في العمل. غالبًا ما ستجد أصحاب المكاتب الأكثر ترتيبًا هم الأمهر في وظائفهم. وبالعكس، تجد أصحاب المكاتب الفوضوية هم الأكثر تشوَشًا، ويصعب عليهم التركيز على عملهم.

عندما تَخرج الأشياء عن نظامها، أعد ترتيبها. عندما تصير الأماكن فوضوية، نظِّفها. قبل أن انتهاء يوم العمل، رتِّب الأغراض على طاولة مكتبك. الأشخاص المعتادون على ذلك يشعرون بصفاء ذهني أكبر. ويستطيعون التركيز بنسبة مئة بالمئة، من دون إلهاءات، على أشغالهم.

في معابد الزِّن، يقوم الرهبان بالتّنظيف كل صباح وكل مساء. ونحن ننظِّف بكل جوارحنا، لكن ليس لنقص في نظافة المعبد. ليس الهدف فقط أن نجعل المعبد يلمع من النظافة، ولكن أيضًا أن نصقل أذهاننا خلال عملية التّنظيف.

مع كل كنسة من المقشة، تكنس التراب عن ذهنك.

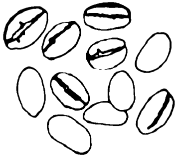
مع كل مسحة من قماشة التنظيف، يلمع قلبك ويتلألأ أكثر.

ينطبق هذا على طاولة مكتبك مثلما ينطبق على حجرات بيتك. لا تترك الهموم أو المشاكل تعطِّلك - لكي تبقي ذهنك يقظًا ونشيطًا، عليك أولًا أن ترتِّب الأشياء من حولك.

7

أعدّ كوبًا لذيذًا من القهوة

السَّعادة الَّتي تجدها عندما تُعطي الأشياءَ وقتَها



عندما نتجنَب بذلَ الجهد نتجنَب مباهجَ الحياة

ماذا تفعل عندما ترغب في قهوة؟ إذا كنت في البيت، تُشغِّل ماكينة القهوة. إذا كنت في الخارج، تشتري كوبًا رخيصًا من القهوة. هذا أمر طبيعي جدًا.

لكن تخيّل سيناريوًا مختلفًا.

أولًا، تخرج إلى البريّة وتجمع الحطب. توقد نارًا وتغلي الماء. وبينما تطحن حبوب القهوة، تتطلَع إلى السماء وتقول: «يا له من نهار جميل».

القهوة المعدَّة بهذه الطريقة غالبًا ما تعطي مذاقًا أفضل بكثير من القهوة المعدَّة بالماكينة. ولعل السبب هو بث الحياة في كل خطوة من خطوات إعدادها - جمع الحطب، إيقاد النار، طحن الحبوب. ما من شيء فائض عن الحاجة في أي من تلك الأفعال. وهذا ما أسميه الحياة.

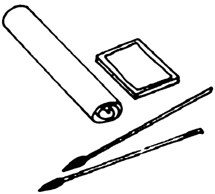
الحياة تتطلَب وقتًا وجهدًا. بعبارة أخرى، عندما نتجنب بذل الجهد والوقت، فإننا نتجنب مباهج الحياة.

بين حين وآخر، استمتع بالوجه الآخر للرفاهية.

8

ضعِ القلمَ على الورقةِ بعنايةِ

ذاتُك الحقيقيةُ يمكنُ أنْ تتجلّى في خطّك اليدويّ



حوِّل انتباهَك إلى الدَاخل

لطالما أبدى رهبان الزِّن اهتمامًا بفنون الخط والرسم.

فما الذي تمثله لنا فنون الخط والرسم، خصوصًا بوصفها شعيرة من شعائر الزِّن؟ إننا لا نشغل أنفسنا بإبداع أعمال ذات قيمة خالدة، أو بالتفاخر بمهاراتنا، وإنما نحاول التعبير عن ذواتنا من خلال العمل الفني.

على سبيل المثال، هناك طاقة لا توصف في فنون الخط اليدوي التي تركها لنا الراهب الشهير «إكِّيو». الروح التي تظهر في أعماله تستحوذ على كل من يراها. بالمثل، في المناظر الطبيعية التي رسمها «سِسْشو»، نستطيع أن نرى جوهر روحه في أمواج الحبر الضبابية.

بإمكانك أن تقول إن فنون الخطّ والرّسم هي خلاصة ذواتهم الداخلية.

ممارسة فنون الخط والرسم طريقة من طرق التواصل مع ذاتك الداخلية. اترك ما يشتّت بالك، واسمح للفرشاة، ببساطة، أن تتحرّك على سطح الورقة.

فكِّر أن تكتب أو ترسم بعناية واهتمام - ليس بنيّة العرض على الآخرين، وإنما رغبة في رؤية ذاتك الداخلية.

ستظهر ذاتك الحقيقية في خط مفرَد أو حرفٍ واحدٍ.

9

جرِّبِ الحديثَ بصوتٍ عالٍ

طريقةٌ لتحفيزِ نفسِك وتنشيطِها



تحدَث من بطنك وايقظ عقلك

هل سبقَث لك رؤية راهب زِن يرتِّل نصوص السوترا؟

يتردَد الصدى بين جدران بهو المعبد وهو يرتِّل السوترا، كجزء من الطقوس، بأعلى صوت. أما إذا رأيت عدَة رهبان يرتِّلون في وقت واحد، فإنك تجد أصواتهم قوية وكأن صداها يتردَد من باطن الأرض.

فلماذا يرتِّلون السوترا بهذا العنفوان؟

هناك سببٌ وجيهٌ.

عندما تتحدَث بصوتٍ عالٍ فإنك، بطبيعة الحال، تسمع صوتك نفسه بوضوح. لكن هذا، فوق ذلك، يثير عقلك ويحفِّزه. نحن الرهبان نستيقظ مبكرًا ونبدأ بترتيل السوترا كوسيلة لإيقاظ عقولنا.

ولكي نرتِّل بصوتٍ عالٍ، علينا أن نتخذ الوضعية اللازمة، وأن نتنفَّس من بطوننا. هذه التقنية يستخدمها مغنو الأوبرا. وهذا أمرٌ مفيدٌ جدًا لجسمك. لذا فمن المنطقي أن يرتِّل الرهبان السوترا بهذا الصوت العالي.

حاول أن تتحدَث بصوتٍ عالٍ مرَة كل يوَم، حتى وإن كان ذلك بأن تلقي تحيَة الصباح بحماسةٍ كبيرةٍ. قد تفاجأ بما يتركه ذلك عليك من أثرٍ قويٍّ.

10

لا تستخفَّ بوجَباتك

عندما تجلس للأكْلِ ركّز على الأكلِ



«كلَ واشرب من صميمِ قلبك»

عندما تأكل، هل تركِّز على فِعل الأكل؟

إنك تتناول فطورك مسرعًا وأنت متجه إلى الباب. تتناول غداءك مع زملاء المكتب وأنتم تتحدثون في شؤون العمل. تتناول العشاء وأنت تشاهد التلفاز. إنك تتجاهل فِعل الأكل نفسه في غالب الأحيان، صحيح؟

في بوذية الزِّن، لدينا مثل يقول: «كل واشرب من صميم قلبك». وهو يعني أنك حين تشرب كوبًا من الشاي عليك أن تركِّز فقط على شرب الشاي. عندما تأكل وجبة ما، ركز فقط على أكل هذه الوجبة. عندما تتلذَّذ بطبق ما، فكّر في الناس الذين طبخوه. تخيَّل صورة الحقل الذي نَمَت فيه الخضروات. اشعر بنوع من الامتنان تجاه ما تنتجه الطبيعة من خيرات.

كلُّ الطعام الذي نتناوله يمرَ بمئات الأيدي قبل أن يصل إلينا. عندما تفكّر في هذا وأنت تتناول وجباتك، لعلّك تدرك كم أنت محظوظ.

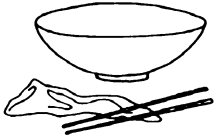
لماذا نستمتع بالأشياء اللذيذة؟

لأن الحياة الموجودة فينا تتلذَّذ بما أنتجته الحياة الموجودة في غيرنا.

11

أثناء الأكلِ توقَّف بعدَ كلِّ لقمة

تلذَّذ بشعور الامتنان



تناول الوجبات فرصة رائعة للتأمَل

تنتمي وجبات رهبان الزِن إلى مطبخ الـ«شوجين»، أو المطبخ النباتي البوذي. الفطور، المسمى **شوشوكو**، يتكوَن من عصيدة الأرز والمخلَلات. الغداء، المسمى **تِنشين**، أرز وحساء، مع المخلَلات مرة أخرى. والعشاء، المسمى **ياكوسِكي**، وجبة بسيطة، وإن كانت عادة الوجبة الأكبر في اليوم، تتكوَن من طبق خضروات والمزيد من الأرز والحساء. وفي حالة الرغبة في لقيمات إضافية، لا يتناول الراهب إلا الأرز. أما اللحم فلا يؤكل أبدًا.

وتتضمَن الطريقة اللائقة لتناول وجبات الزِّن ما يسمى بـ«التأمَلات الخمسة». وهي، ببساطة:

1 - نفكّر في الجهد الذي بذله من أحضروا لنا الطعام، ونشعر بالامتنان لهم.

2 - نتدبر في أفعالنا، ونتناول الطعام في صمت.

3 - نتلذَذ بالطعام، من دون نهم، ولا غضب، ولا غفلة وشرود.

4 - نتعامل مع الطعام بوصفه دواءً يغذِّي جسمًا سليمًا ويحافظ على أرواحنا.

5 - نستقبل الطعام بعرفان بوصفه جزءًا من طريقنا المتناغم نحو الاستنارة.

في كل وجبة، نمارس تلك التأمَلات الخمسة، معربين عن امتناننا للطعام، ونتوقَف بعد كل لقمة، فنضع أعواد الأكل على الطاولة. والغرض من هذه الوقفة هو أن

نسمح لأنفسنا باستمراء مشاعر الامتنان مع كل لقمة نتناولها.

ليس الغرض من الوجبات إشباع الجوع فقط. إنها أوقات مهمّة لممارسة تمارييننا.

12

اكتشفْ فوائدَ النِّظامِ الغذائِيِّ
القائمِ على الخضروات

الصّيام عن اللحم «تنظيفٌ سريعٌ» لعقلك وجسدك



من وحي الهيئة الجميلة لكبار الرهبان

الرهبان الصالحون لهم سَمْتٌ جميلٌ.

لا أقصد أنهم يتمتّعون بقسمات جذّابة أو يرتدون ملابس أنيقة؛ أنا أتكلّم عن جمالٍ مُنعِشٍ يبدو وكأنما يشعُّ من جلودهم وأجسادهم. وضعيات أجسادهم، سواء في جلوسهم أو وقوفهم، جميلة. وهيئاتهم تُصقَل بانتظام عن طريق الممارسة الدؤوبة للاستيقاظ مبكرًا من أجل تمارين الزِّن.

ثمّة صلة مباشرة بين العقل والجسم. عندما تصقل عقلك، تظهر حيويتك المتجدّدة بصورة تلقائية في جسدك أيضًا.

الطعام عمومًا لا يخدم الجسم وحده، بل يترك أثرًا مهمًا على العقل. الطعام هو ما يصنع جسمك وعقلك على حد سواء.

عندما تلتزم بنظامٍ غذائيٍّ قائمٍ على الخضروات، تتنزَّل السكينة على عقلك، فلا يعود ينشغل بالمنغِّصات الصغيرة. كما يظهر ذلك في صفاء بَشَرَتك. وبالعكس، فإن تناول اللحوم فقط يغذّي روحًا شرسة. وقبل أن تدرك، تجد أن بشرتك قد حال لونها وفقدت نضارتها.

أعرف أن التخلّي عن اللحوم والأسماك تمامًا ليس بالأمر اليسير.

نصيحتي: جرِّب الاكتفاء بتناول الخضروات يومًا واحدًا كل أسبوع.

13

ابحثْ عنْ مقولَةٍ تحبُّها

كيفَ تقضي بعضَ الوقتِ بصحبةِ عقلكِ

«كلُّ الأشياءِ تأتي من فراغ»

مقولةٌ للزّن تدعوك إلى التحرّر من كلِّ القيودِ

في سالف الأيام، كانت كل البيوت اليابانية تحتوي على كوّة في الجدار تسمى **توكونوما**.

في **التوكونوما** كانت تعلّق لوحة ملفوفة، وكان الناس يتأمّلون فيها كلّما كانوا في البيت. وسواء كانت رسمة جميلة أو مبدأ إرشاديًا مكتوبًا بالخط اليدوي، كانت **التوكونوما** تكشف روح وأسلوب حياة الأسرة التي تسكن ذلك البيت.

فكِّر في تزيين بيتك بلوحة خطّ يدويّ - يمكن أن تكون مقولة ملهمة، أو مقتبس من كاتبك المفضّل، أو شيء آخر يسمح لك بالتأمّل الذاتي. لست بحاجة إلى كوّة - يمكنك تعليقها في غرفة المعيشة. كذلك لا يلزم أن تكون المقولة مكتوبةً بخطّ بارعِ الجمالِ.

النّظر إلى تلك اللوحة يمدّك بالوقت والفضاء اللازمين لتفكّرٍ هادئٍ وصافٍ.

إذا كنت لا تستطيع التفكير في الكلمات التي يتوجّب عليك اختيارها، يمكنني أن أقترح عليك هذه المقولة:

«في الفراغ قدرات بلا حدود».

ويعني ذلك أن البشر يولدون وهم لا يمتلكون أي شيء. مع ذلك، فبداخل كل منّا تكمن طاقات لا حدود لها.

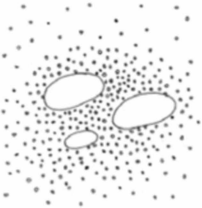
لهذا السبب، لا شيء يستحقّ الخوف. لا شيء

يستحقّ القلق. هذه هي الحقيقة.

14

قلِّص متاعَك

لا تقتني إلا ما يَلزمك



مفهومُ استنفاد جوهرِ الأشياء

بين المعابد في كيوتو، تبرز الحديقة الحجرية في معبد ريوانجي وساحة معبد دايسنجي بوصفهما مثالين نموذجيين على حدائق الزِّن.

تندرج كلتاهما تحت ما نطلق عليه «حدائق المناظر الطبيعية الجافة»، لأنها تستحضر مناظر طبيعية جميلة رغم خلوِّها من البحيرات أو الجداول أو غيرها من العناصر المائية.

والحقيقة أنك، رغم غياب الماء، تظلّ تشعر وكأن جدولًا جبليًا يتدفّق في الأرجاء.

تصوَّر في رأسك منظرًا به عنصر مائي، واسمح لذهنك أن يتسكّع هناك.

هذه الحدائق تمثيلات حقيقيّة لأذهاننا حين تتحرَّر.

ليس من الضروري دائمًا أن يتوفَّر الماء لكي ينقل فكرة التدفق. تخلص من كل ما هو خارجك، وانشئ حديقة باستخدام ما يتوفَّر تحت يديك. حتى عندما يكون لديك شيء واحد فقط، فثمة طرق عدَة لاستغلاله إذا تحلّيت بقدر من الخيال والإبداع.

عندما تذهب للتسوق، قبل أن تشتري أي شيء جديد، فكِّر قليلًا إذا كنت تحتاج إليه بحقّ، والقِ نظرة أخرى على ما تملكه بالفعل.

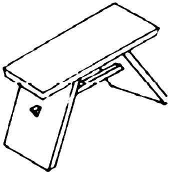
الظَفَر بالكثير من الأشياء ليس حرَية.

المهم هو الظَفَر بعقليّة استخدام الأشياء بحريَة.

15

رتِّب مساحتَك ببساطةٍ

سيُضفي هذا بساطةً على ذِهنِك أيضًا



الفرق بين البساطة والتقشّف

العلاقة بين العقل والجسم تشبه العلاقة بين الدجاجة والبيضة.

إذا طوّرتَ عقلية بسيطة، يصبح جسمك، تلقائيًا، رشيقًا. وبالعكس، إذا اهتممتَ بنظامك الغذائي وقوّيتَ جسمك، يصير عقلك، أيضًا، أسلم وأقوى.

الأمر نفسه ينطبق على الصلة بين العقل والفضاء المادي. إذا أردت إضفاء بساطة على ذاتك الداخلية، اكتفِ في مساحتك بما يلزمك من أغراض.

الجمال يكمن في أسلوب الحياة القائم على البساطة. هذه هي روح الزِّن.

والبساطة تعني التخلّص من الأشياء غير المفيدة. انظر إلى الشيء وحدَه إذا كان ضروريًا حقًا، فإذا كان كذلك، احرص عليه واعتنِ به. هذا يختلف عن التقشّف. التقشّف هو العيش على أشياء زهيدة القيمة. وبالقيمة، لا أقصد فقط السعر - وإنما غمق الشعور تجاه هذه الأغراض.

الحياة البسيطة تعني، على سبيل المثال، أن يكون القدح الذي تستخدمه كل يوم لتناول القهوة هو القدح الذي تحبّه حقًا - القدح الذي تحرص عليه وتعتني به وتستخدمه لوقت طويل. لا تقتنِ إلا الأشياء الجيدة التي تحتاج إليها بالفعل. أسلوب الحياة القائم على البساطة هو الممارسة الأساسية التي سوف تصقل ذهنك وتجعله أكثر صفاءً.

16

جرِّب المشيَ حافِي القدَمين

كيفَ تتجنّبَ الإصابةَ بالأمراضِ



لماذا يسيرُ الرهبانُ حفاة؟

يتحرَك الرهبان حفاةً 365 يومًا في السنة. والملابس التي نرتديها مصنوعة من خامات شديدة البساطة. حتى في عزّ الشتاء، لا نغير طريقتنا في الملبس.

قد يجد الراهب المستجدَ في ذلك تحدّيًا كبيرًا، لكن فور أن يعتاد، يدرك كيف يملأه ذلك بالنشاط. ولأن أسلوب الحياة هذا يقوّي الجسم تلقائيًا، يندر أن يصاب الرهبان بنزلات البرد. وبينما يرتدي الرجال في سنّي هذه جوارب في الشتاء، فإن متعة الأقدام الدافئة لا تضاهى بمتعة الأقدام الحافية.

لذلك، عندما أخرج، أحرص على انتعال صندلٍ ذي إصبع.

هذه النعال أيضًا مفيدة للصحة.

يُعتقد بأن المسافة بين إصبع قدمك الكبير والإصبع الثاني هي الموقع الذي تتركز فيه مختلف نقاط الضغط المرتبطة بعقلك وأعضائك الداخلية. عندما تنتعل صندلًا ذا شريط أوسط، يقوم الشريط بتنشيط تلك النقاط، ويصبح الأمر أشبه بتدليك أثناء المشي.

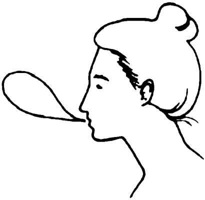
سرَ حافيًا في المنزل، وانتعل الصندلَ ذا الشريط الأوسط عندما تخرج.

فكّر في تجربة ذلك في أيام الإجازة.

17

تنفَس بعمقٍ

كيفَ تتخلَص مِنَ المشاعرِ السَلبيةِ



حسِّن تنفُّسك يتحسَّن ذهنُك

في الكلمة اليابانية المقابلة لـ«التنفَس»، **كوكيو**، يأتي الحرف الدال على «إخراج النفَس» قبل الحرف الدال على «إدخال النفَس». بعبارة أخرى، يأتي فِعل الزفير قبل فِعل الشهيق.

ركز انتباهك على النقطة أسفل سرَتك - **التاندِن** - وأنت تُخرج، ببطء، نفَسًا رفيعًا طويلًا. فور أن تُخرجَ الزفيرَ بالكامل، يأتي الشهيق تلقائيًا. اترك تنفَسك يسترخي، واسمح لهذا التدفَق أن يستحوذ عليك. مع التجربة التي تكرّر نفسها، ستشعر بالهدوء يتسلَل إليك. سيشعر جسدك بأنه أكثر رسوخًا واتّصالًا بالأرض.

بعبارة أخرى، ستتحرَر من التململ.

عندما تتنفَس من صدرك، لا تستطيع أن تمنع شعورًا بالانجراف على غير هدى. وهذا يولَد التململ، فتتسارع أنفاسك أكثر فأكثر. وتجد نفسك عالقًا وسط دوامة من التوتّر ونفاد الصبر.

عندما تشعر بدفقة من المشاعر السلبية، مثل الغضب أو القلق، فتلك هي اللحظة المناسبة للتركيز على التنفَس من بطنك.

سرعان ما ستجد نفسك أكثر استرخاءً، وذهنك أكثر انتعاشًا.

18

الجلوش على طريقةِ الزازِن

تأثيرُ الجلوسِ والتفكيرِ



لا يستطيعُ البشرُ التفكيرَ بعمقٍ أثناءَ الحركة

يُعد الـ«زازِن» أهمَ تمارين الزِّن. وأنت لا تستطيع الحديث عن الزِّن من دون زازِن. نحن نبدأ بالزازِن، وننتهي بالزازِن. هذه هي ممارسة الزِّن.

كلمة **زِن** مشتقَة من الكلمة السنسكريتية **زيانة**، التي تعني «التأمل الهادئ».

فِعل التفكير مشتقٌّ من مفهوم الجلوس الهادئ. لا يستطيع البشر التأمَل أثناء الحركة. ليس لدينا إلا عقلٌ واحد، وعندما يركّز عقلنا على الحركة، يصعب علينا أن ننخرط في أفكار عميقة.

حتى إذا حاولنا التفكير أثناء المشي، سينتهي بنا الحال دائمًا إلى التفكير في أمور عملية، مثل ترتيبات العمل أو ماذا نطبخ على العشاء. التأمَل العميق المتعلّق بحقيقة العالم المطلقة أو معنى الحياة ليس شيئًا يمكن إنجازه أثناء الحركة.

في الزازِن نجلس، بادئ ذي بدء، في الوضعية الصحيحة، ثم نركز على تنفَسنا، وأخيرًا نجعل عقلنا يستقرّ. بعد أن ننجز تلك الأمور الثلاثة، نبدأ في ممارسة الزازِن.

حاول الجلوس على طريقة الزازِن: أفرغ عقلك واسمح لأفكارك بالطفو ثم انجرف مع التيار.

19

جرِّب تمرينَ الوقوفِ

طريقةٌ من طُرق الزِّن لاستغلالِ الوقتِ الذي تقضيهِ في المواصلاتِ العامّةِ



طريقةٌ سهلةٌ لشحنِ طاقتِك

لمن يعملون خارج المنزل، كثيرًا ما تكون المواصلات إلى المكتب ضاغطة وموتِّرة.

لكنني أقول إن الوقت الذي ينقضي في المواصلات يمكن أن يكون نافعًا مفيدًا.

تخيّل إذا كان مكتبك ومنزلك في المبنى نفسه. قد تظنّ بأن ذلك سيكون من محاسن الصدف، إذ لن تضيّع أيّ وقتٍ في المواصلات.

مع ذلك، فكلنا نحتاج إلى تغيير التروس، والعيش والعمل في المبنى نفسه قد يجعل ذلك صعبًا.

في الصباح، وأنت تستعد للخروج إلى العمل، يكون لك وجهُ رب الأسرة. ثم تسير إلى محطة المترو، وتنحشر وسط القطار، ومع وصولك إلى المكتب تكون قد ارتديت وجه المدير. الآن أنت مستعدّ لبدء يوم آخر من العمل الشّاقّ.

وسيلة المواصلات تعمل كجسرٍ بين حياتك المنزلية وحياتك العملية. على هذا الجسر تستطيع أن تغيّر وضعيتك بالكامل لتنتقل من الحالة الأولى إلى الحالة الثانية.

إذا أردت أن تشحن طاقتك، أشجّعك على تجريب «تمرين الوقوف». تستطيع ممارسته حتى وأنت مُمسكٌ بالشريط المتدلّي من سقف قطار الأنفاق. قف هناك وركّز وعيك على النقطة أسفل سرتك - **التاندِن** - ومارس الزازِن. الأمر بسيط.

سواءً في وسيلة المواصلات أو في لحظات الفراغ القليلة التي تتوفَّر لك أثناء اليوم، يمكن لهذه الممارسة الروحيَة القصيرة للزِن أن تكون عظيمة الفائدة.

20

لا تضيِّعِ الوقتَ في القلقِ على أشياءٍ ليسَ لكَ عليها سلطانٌ

ما معنَى أن تُصبِح أخفَّ روحيًّا؟



اللحظةُ التي تنسى فيها إحساسَك بذاتِكَ

عندما يجلس المرء جلسة الزازِن، لا ينبغي عليه أن يفكّر في أي شيء - هذا ما تعلّمناه، ومع ذلك فالأمر ليس بهذه السهولة.

من حيث المبدأ، لا يُغمض المرء عينيه في جلسة الزازِن. وبما أنك تستطيع رؤية ما يدور من حولك، ينتهي بك الأمر وأنت تفكّر في شيء أو آخر، مهما حاولت. «آه، رئيس الكهنة قادم في اتجاهنا، يجب أن أعتدل أكثر في جلستي...»، أو «آه، أشعر بخدرٍ في ساقيَ...»، أو غيرها من الأفكار التي تتطاير في ذهنك.

معظم الوقت يكون ذلك أمرًا طبيعيًا تمامًا. وبأي حال فحين تقول لنفسك: «لا تفكّر»، فهذا في حدِّ ذاته، تفكير.

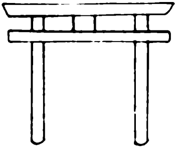
مع ذلك، فبعد أن تكتسب قدرًا من الخبرة في الزازِن، سوف تأتي لحظات - حتى لو كانت قصيرة جدًا - يكون فيها ذهنك خاويًا. سوف تدرك أنك لا تفكّر في أيّ شيء. بل وسوف تنسى إحساسك بـ«ذاتك». تلك هي اللحظات التي أقصدها.

سوف يصبح ذهنك شفَافًا. والأشياء التي تُثقل على أفكارك عادة سوف تختفي. سوف يراودك إحساس مفاجئ بالدخول إلى عالم بالغ الصفاء. هذا ما أقصده حين أقول إن روحك تصبح أكثر خفَة.

21

تعوَّد علَى الانتقالِ بينَ الوضعيّاتِ المختلفةِ

شيِّد بواباتٍ داخِلَ عقلِكَ



هناك ما يسمى «الكماليَات الضرورية»

يحتوي الدرب المؤدَي إلى معبد الزِن أو مزار الشينتو، دائمًا، على عدَة بوابات - أقواس حمراء كبيرة نسميها **توريّاي**.

قبل أن تصل إلى البهو الرئيسي لمعبد الزِن، تمر من ثلاث بوابات - البوابة الرئيسية، والبوابة المركزية، والبوابة الثلاثية - تمثَل الرحلة باتجاه الاستنارة. مزارات الشينتو أيضًا لها ثلاثٌ من بوابات **التروياي**.

فلماذا يزعجون أنفسهم بهذه الهياكل الزائدة عن اللزوم؟

إننا نطلق على هذه البوابات: «الكماليَات الضرورية».

إننا نسمَي البوابات **والتورياي** «حواجز روحية»، فهي تصل بين عالمين منفصلين. عندما تمرَ من كل واحدة، تصبح أقرب إلى عالم نقيّ - العالم الذي نعتبره في البوذية «أرضًا مقدَسة».

لهذا السبب تحتوي المعابد البوذية على تلك البوابات الثلاث. إنها تمثَل حدودًا بين العوالم، وتساعدك على أن تصبح أكثر وعيًا بالمسافة بين كل عالم وآخر. كلَما مررت بواحدة، عشت إحساس العبور إلى أرض مقدَسة.

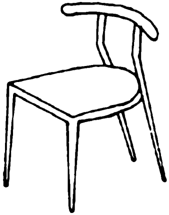
بإمكانك اعتبار وسيلة المواصلات التي تستقلها إلى العمل من هذه «الكماليَات الضروريَة»، فهي توفَر لك الزمن اللازم للانتقال بين ذاتك البيتيَة وذاتك العمليَة. قد يبدو ذلك زائدًا على اللزوم لكنه أحيانًا ما يكون ضروريًا لا غنى عنه.

22

تنفَّس ببطءٍ

ممارسةُ الزازِن على الكرسيِّ لخمسِ دقائقَ

أثناءَ استراحةِ الغداءِ



لتهدَئ عقلك اضبط جلستَك وتنفُسِكَ أولًا

عندما تجلس إلى مكتبك، ينحني جسدك بالضرورة، أو يحدودب إلى الأمام. ولأن هذه وضعية غير طبيعية أصلًا، فهي تؤثر على تركيزك، وقد تجد أبسط الأشياء موتِّرة أو مرهِقة.

لذلك، عندي لك تمرين روحي. لمدة خمس دقائق أثناء استراحة الغداء، حاول ممارسة الزازِن أثناء الجلوس في كرسيك.

يقوم الزازِن بالأساس على خلق تناغم بين وضعيتك الجسدية، وتنفَسك، وذهنك.

أولًا، عدِّل جلستك بأن تضبط رأسك وعظمة الغصعص على خط واحد. لو نظرت لنفسك من الجانب، ستجد أن عمودك الفقري يشكل حرف S، وسيمكِنك أن ترسم خطًا مستقيمًا من رأسك إلى أسفل ظهرك.

بعد ذلك، ركِّز على تنفَسك. إنك تتنفَس سبع أو ثماني مرات في الدقيقة، ربما، تحت ضغوط العمل. بالتركيز على تنفَسك، تستطيع تقليصها إلى ثلاثة أو أربعة أنفاس في الدقيقة.

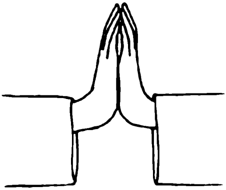
فور أن يحدث ذلك، ستجد ذهنك يستقر تلقائيًا.

مع هذا التمرين، يمكنك أن تشعر بانتعاشٍ في رأسك وقلبك على حدٍّ سواء. الأمر لا يحتاج إلى أكثر من خمس دقائق من الزازِن على الكرسي أثناء استراحة الغداء.

23

ضُمَّ يديكَ معًا

طريقةٌ لتهدئةِ العقلِ العصبيّ



معنى «غاسو»:

اليدُ اليسرى هي أنتَ واليُمنى هي الآخرون

ثمّة أوقاتٌ نضمُ فيها يدينا معًا ونصلّي بصمتٍ أو نتأمل في شيءٍ ما. أنصحك بتخصيص وقتٍ لهذا، ليس فقط عندما تزور قبرًا أو مزارًا دينيًا، وإنما في حياتك اليومية أيضًا.

ما معنى **الغاسو**؟ اليد اليمنى تمثّل أيَّ شخصٍ غيرك. قد يكون بوذا أو الرب أو ربما شخصٌ موجودٌ بجوارك. اليد اليسرى تمثّلك أنت. **غاسو** ترمز إلى جمع هذين الكيانين معًا ليصبحا واحدًا. إنه الشعور بالاحترام تجاه أولئك الموجودين خارج ذاتك - طقس من طقوس التواضع.

عندما نضم يدينا معًا، نغذّي شعورًا بالعرفان. فاليدان المضمومتان معًا لا تتركان مساحة للصراع. لا تستطيع أن تهاجم شخصًا ويداك مضمومتان معًا، أليس كذلك؟ الاعتذار الذي يقدَّم بيدين مضمومتين يهدّئ الغضب أو التوتُّر. هنا تكمن رمزية **الغاسو.**

ستكون فكرة سديدة أن تخصّص مساحة داخل منزلك تضم فيها يديك معًا. لن تحتاج بالضرورة إلى مُصلّى - يمكنك الاكتفاء بعمود أو ركن تُعلّق فيه تميمة أو رُقيَة - مكان يمكنك اللجوء إليه وضم يديك معًا في صمت. هذا التمرين الصغير قد يترك أثرًا مدهشًا على روحك ويضفي عليها هدوءًا وسكينة.

24

خصّص وقتًا تكون فيه وحدَك

الخُطوةُ الأُوْلى للحَياةِ البسيطَةِ علَى طريقةِ الزِّن



فوائد «العزلة في المدينة»

«شكنى الجبال» هو أسلوب الحياة المثالي الذي يحترمه اليابانيون ويجلُونه. ينظر اليابانيون إلى هذه الحياة بوصفها الحياة الأجمل، كونها حياة معزولة عن العالم. وقد عُرف عن الراهبَين الشهيرَين «سايغيو» و«ريوكان» أنهما عاشا حياة النسّاك هذه.

القراءة أثناء الاستماع إلى أصوات الطيور وجريان الماء. الاستمتاع بشرب الساكي أثناء النظر إلى انعكاسات القمر على سطح الكوب. مناجاة الحياة البرّية. القدرة على العيش بذهنٍ خالٍ. قبول الأشياء على ما هي عليه. هذه هي الحياة التي صارت مثالًا يتطلّع إليه اليابانيون.

سكنى الجبال، كما وصفه الراهب/ الشاعر «كامو نو تشوماي» في كتابه «هوجوكي» في القرن الثالث عشر، يقتضي أن يعتزل المرء الحياة، ويعيش وحيدًا وسط الجبال. ويعتبر رهبان بوذية الزِّن أن هذه هي البيئة المثالية لتهذيب الروح.

هذا أمر لا يسهل تحقيقه في عالم الواقع. لكننا لا نزال نتوق إلى العزلة الروحية.

الراهب ومعلِّم طقوس الشاي الشهير «سين نو ريكيو» تبنّى مفهوم شكنى الجبال في الحياة الحديثة، حتى وسط صخب المدينة وضجيجها، ونحتَ عبارة «العزلة في المدينة». هذا المفهوم هو السبب وراء إقامة بيوت الشاي دائمًا على مسافة من المبنى

الرئيسي.

فكِّر في وضع مفهوم «العزلة في المدينة» موضع التطبيق.

ابحث عن مكان يتيح لك الانعزال عن بقية الناس وقضاء بعض الوقت بمفردك. مكان وسط الطبيعة حيث تستطيع استعادة خلوّ ذهنك. بضع لحظات من العزلة يمكنها أن تنير الطريق أمام ناظريك.

25

تواصَلْ معَ الطّبيعةِ

ابحثْ عنِ السّعادةِ الموجودةِ تحتَ عينيكَ



أنشئْ حديقةً مصغَرةً في عقلِك

ذات مرَة، في سياق برنامج تلفزيوني، ألقيتُ درسًا على مجموعة من أطفال المدرسة الابتدائية.

اقترحتُ عليهم إنشاء حدائق مصغَرة.

أولًا، طلبت من التلاميذ أن يختاروا أماكنهم المفضلة في المدرسة، وعندما يصلون إلى هناك، أن يحاولوا بكل طاقتهم إفراغ أذهانهم. بعدها طلبت من كلٍّ منهم تجسيد خبرته مع الطبيعة في حديقة مصغَرة.

في علبة طولها 45 سنتيمترًا وعرضها 60 سنتيمترًا، كانوا أحرارًا في وضع التراب، والحصى، وفروع الأشجار وأوراقها، مثلما يعنّ لهم. أنا متخصِص في تصميم الحدائق، ومن وجهة نظري كانت الحدائق المصغَرة التي أنشأها الأطفال مثيرة للإعجاب بحقّ من حيث إتقان صنعتها.

أحد الأطفال استحضر ماءً يتدفَق إلى بِركةٍ؛ ووضعَ طفلٌ آخر الفروع قُطريًا، في محاولة لتجسيد الريح؛ وحاول طفل ثالث قصارى جهده أن يخلِق ظلًا... هؤلاء الأطفال، المشحونة أيامهم بالمدرسة والأنشطة الخارجيّة وبرامج التقوية، استغرقوا بالكامل في إنشاء حدائقهم المصغَرة. قضوا وقتًا رائعًا منخرطين وسط الطبيعة.

حاولْ أن تتواصلَ مع الطبيعة أنت نفسك. إذا وقعت عيناك على حجرٍ على الأرض، ارفعه وانظر إليه. إذا رأيت أزهارًا تتفتح على جانب الطريق، توقف وشمَ

رحيقها.

ثم، داخل عقلك، أنشئ حديقة مصغَرة خاصة بك.

هكذا، ستشعر بالاسترخاء.

26

ازرعْ حديقةً صغيرةً على شرفتِكَ

بقعةٌ صغيرةٌ لممارسةِ اليقظةِ الذهنيّةِ



تستطيعَ أنْ تشحذَ ذهنَك أينما كنتَ

نحن الرهبان نقول: «تحت شجرة، فوق صخرة». نجلس، وحيدين، فوق صخرة أو تحت شجرة، ونمارس الزازِن بهدوء. هذا يضعك في حالة تواصل مع الطبيعة. هناك، يمكنك إفراغ كل ما في رأسك من أفكارٍ والجلوس في وضعية الزازِن بذهنٍ خاوٍ. هذه هي البيئة النموذجية لممارسة الزازِن.

لكنَّ العثور على موقعٍ كهذا كثيرًا ما يكون صعبًا حتى بالنسبة للرهبان البوذيين. لهذا السبب تحتوي معابد الزِّن على حدائقها الخاصّة.

نستطيع أن نتخيَل جبالًا بعيدة وأن نسمع في أذهاننا أصوات جريان الماء في نهرٍ. وبإمكاننا أن نقلِّص هذا المنظر الطبيعي الفسيح إلى نسخة مصغرة بأن نزرع حديقةً صغيرةً، ونعيد إنتاج بهاء الطبيعة داخل مساحةٍ مهملةٍ. ولعلَّ الحكمة المتراكمة للرهبان البوذيين تظهر، أشدَ ما تظهر، في فن تصميم حدائق الزِن.

جرِّب أن تزرعَ حديقةً كهذه في بيتك. إذا لم يكن لديك فناءٌ، يمكن للشرفة أن تؤدِي الغرض. وإذا لم يكن لديك شرفة، يكفيك إفريز نافذة. بضع أقدام مربعة هي كل ما تحتاج إليه. داخل تلك المساحة، حاول تجسيد المنظر الذي تتصوَره في ذهنك.

مكان يمكن لعقلك أن يهرب إليه. مكان يتيح لك أن تنظر إلى جوهر ذاتك.

ولربما صار مكانك المفضل.

27

التمسْ غروبَ الشّمسِ

استشعرِ الامتنانِ كونِك عشتَ يومًا آخر



اعثرْ على «دَرَجِ الغروبِ» الخاصِّ بِكَ

في حيٍّ ياناكا وسط مدينة طوكيو، ثمَّة موقع معروف باسم «دَرَج الغروب». هذا الدَرَج ليس مميزًا في ذاته، لكنك إن جلست عليه ورفعت رأسك إلى السماء في الوقت المناسب، تستطيع أن ترى غروبًا جميلًا.

لا أعرف من أين جاءت تسمية «دَرَج الغروب»، لكنْ في لحظةٍ ما بدأ الجميع يطلقون عليه هذا الاسم. والآن، يذهب الكثيرون إلى هناك لمشاهدة الغروب.

أتخيّل أن هناك الكثير من أمثال ذلك الموقع في شتى أرجاء العالم. في الريف الياباني، أراهن أنك تستطيع رؤية مناظر غروب جميلة من على المماشي التي تتوسّط حقول الأرزّ. وفي المدينة، تستطيع اعتلاء سطحٍ ما، حيث تتبدّى الشمس الغاربة كبيرة في الأفق للناظرين.

لستَ مضطرًا إلى تغيير مسارك والاتجاه إلى ياناكا. من السهل أن تعثر على أماكن أخرى تؤدّي وظيفة «دَرَج الغروب».

المهمّ هو أن تتمكّن من الجلوس ومتابعة الشمس أثناء الغروب. عندما يحلّ المساء، خذ لحظةً لترفَع رأسك إلى السماء. استشعر الامتنان كونك عشتَ يومًا آخر. هذه اللحظة ستملأ روحك بالدفء.

28

لا تؤجِّلْ عملَ اليومِ إلى الغَدِ

المرءُ لا يندمُ على المستقبلِ



تعلَّم من أمنياتِ الرَاهبِ الأخيرة

في نهاية حقبة إيدو في اليابان (1603 - 1868)، كان هناك راهب شهير وكاهن أكبر اسمه «سِنغاي»، عاش في هاكاتا، في جزيرة كيوشو غرب البلاد.

عندما شارف «سنغاي» على الموت، تجمَّع تلاميذه حوله لسماع آخر أمنياته. قال لهم: «لن أذهب مع الموت»، قاصدًا أنه لا يريد الموت. لم ينسجم هذا، بالطبع، مع تصوَرهم عن آخر أمنيات معلَم زِن. هكذا، زحف تلاميذه مقتربين من فِراشِه وسألوه ثانية عن كلماته الأخيرة.

قال: «أقول لكم، لن أذهب مع الموت».

حتى هذا الكاهن الشهير، الذي جزَّ شعره في سن الحادية عشرة وكرَّس نفسه لشعائر الزِّن الروحية طوال ما تبقَى من عمره الذي بلغ ثمانية وثمانين عامًا - والذي يُفترض أنه وصل إلى الاستنارة - ظلَّ متعلِّقًا بالحياة الدنيا.

كلّنا سنموت، بنسبة مئة بالمئة - هذا هو قدرنا كبشرِ. نحن نعرف ذلك، ومع ذلك نظلّ نتشبَث بالحياة في مواجهة الموت. بالنسبة إليَّ أنا، عندما ألاقي نهايتي، سوف أسعى جاهدًا إلى تقليص تعلَقي بالحياة بقدر الإمكان. إنني أتمنى، عندما يحين موعد رحيلي عن هذه الدنيا، أن أنظر إلى حياتي فأقول إنها كانت حياة طيّبة.

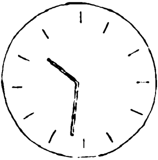
أتمنّى أن أجسّد مفهوم الزِّن؛ ذلك المفهوم الذي

يدعونا إلى أن نعيش بطريقة تنسجم مع فهمنا للحياة، وأن نكافح سعيًا لإنجاز ما نستطيع إنجازه.

29

لا تفكِّرْ في أشياء بغيضةٍ قبلَ النَّومِ مباشرةً

خمسُ دقائقَ منْ «زازِنِ الفراشِ» قبلَ النَّومِ



حانَ وقتُ إعادةِ تشغيلِ ذهنِك

كلنا نعاني من ليالي الأرق، حيث يستعصي علينا النوم، وحيث تقض مضاجعنا أفكار بغيضة أو تهاجمنا نوبات قلق أو نعجز عن تهدئة مخاوفنا.

هذا هو الوقت المثالي لممارسة الزازِن.

الممارسة الهادئة للزازِن تطلق هرمون السيروتونين داخل المخ، وهو ناقل عصبي يعمل كمحسّن للمزاج وثبتت فاعليته في مقاومة الاكتئاب. الزازِن يمكن أن يُحدِث أثرًا علاجيًا عن طريق زيادة السيروتونين في المخ من دون الحاجة إلى تناول العقاقير.

عندما يصل المخُ إلى حالة استرخاء، تبدأ أوعيتك الدموية - بدورها - في الاسترخاء تدريجيًا، ما يحسّن من تدفّق الدم. وهذا يجعل الدفء ينتشر في أرجاء جسدك.

وحين يصفو ذهنك المشوّش، وينتشر الدفء في جسدك، ستشعر تلقائيًا بالنعاس.

عندما تدخل الفراش، انسَ ما حدث لك منذ استيقظت صباح ذلك اليوم، أيًا كان، واستشعر الامتنان كونك عشت يومًا آخر.

عندما تستيقظ في الصباح التالي، ستشعر بأن طاقتك قد تجددت. لا تهوِّن من تأثير خمس دقائق من الزازِن قبل الخلود إلى النَوم.

30

ابذلْ قصارَى جهدك
لإنجازِ ما يمكنكَ إنجازَه الآنَ

سيعودُ هذا عليكَ بالخيرِ



لا تطاردِ السحابَ فلنْ تدركَه أبدًا

ثمَة قصَة عن مطاردة السحاب، وعن إفلات السحاب وابتعاده.

أنت في الخارج في شمس الصيف الحارقة، تعمل في الحقل. لا سُحبَ تحميك من الشمس اللاهبة، عليك أن تتحمَل الحرارة. لكنك عندها تتطلَع إلى السماء، وترى من بعيد قزعةً من السحاب.

«آه، أراهن أن الطقس سيكون ألطفَ في ظلِّ هذه السحابة. أتمنى أن تصل إلى هنا قريبًا»، هكذا تقول لنفسك، بل وتفكِّر في أن تأخذ استراحة من العمل إلى أن تصل السحابة.

لكن الحقيقة أن السحابة قد لا تصل أبدًا لحمايتك من الشمس، واليوم قد ينقضي وأنت متعطِّل عن العمل في انتظار وصول الظلّ.

عوضًا عن انتظار اقتراب السحابة، ابذل جهدك من أجل إنجاز ما ينبغي إنجازه الآن. إذا اشتغلتَ بدأب، قد تنسى حرارة الطقس. ثم، قبل أن تنتبه، ستصل السحابة وتجلب لك برودة منعشة.

ما أتحدث عنه هنا لا ينطبق على السَحاب فقط، وإنما أيضًا على القَدَر أو الحظّ. لا جدوى من أن تحسد شخصًا آخر وهبته السماء بعض الحظ. ولا فائدة من أن تتحسَر على غياب الفرص. ببساطة، ابذل قصارى جهدك لكي تنجز ما ينبغي عليك إنجازه اليوم. وبالتأكيد سيصادفك الحظ على الطريق.

القسم الثاني

30 طريقةً لاكتسابِ الثِقةِ والشَجاعةِ اللازمَينِ للحياةِ

جرِّبْ أن تغيِّر وجهةَ نظرِكَ للأمور

31

اكتشفْ ذاتَك الأُخْرى

اعثرْ على بطلِك الدّاخليِّ



بطلُك يمتلِكُ إمكانياتٍ بلا حدود

من أجل حياة أكثر حرّية، أو أكثر بساطة، توصي بوذية الزِّن بألا نصنّف أنفسنا على أننا «هذا الشخص أو ذاك».

دعني أعطيك مثالًا.

ثمة «أنت» آخر بداخلك. هذه النسخة منك أكثر حرّية من الذات التي تظنّ أنك تعرفها، وحافلة بالطاقات. إنها «ذاتك الجوهرية». داخل ذاتك يعيش بطلك الحقيقي.

في لغة الزِّن، الكلمة التي تعني «بطل» تعني أيضًا «معلّم». ولدينا قصة شهيرة عن راهب زِن كان يخاطب نفسه قائلًا: «يا معلّم!»، وكانت ذاته تجيبه. «نعم؟». عندها كان يسأل: «هل أنت مستيقظ؟»، وتجيبه الذات ثانية: «نعم!». وكان يواصل أسئلته بجدية.

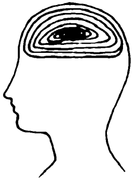
كل منّا يلعب أدوارًا مختلفة في المجتمع. قد تكون موظفًا في مكتب، قد تكونين أمًا أو طاهية في مطعم. هناك، من دون شك، «ذواتٌ» مختلفة. مع ذلك، فلكل منا ذاتٌ أخرى، البطل الحقيقي الذي يعيش بداخلنا.

ابذل قصارى جهدك لاستنهاض هذه الذات الأخرى.

32

لا تجعلِ الأشياءَ الّتي لم تحدثْ بعد تزعجك

القلقُ غيرَ ملْموسٍ



القلق: أين يوجد حقًّا؟

يقال إن بوذية الزِن نشأت مع راهب اسمه «بوذيدارما»، نقل تعاليمه إلى تلميذ له يدعى «هُويكيه».

ذات مرَة، شارك «هويكيه» منغَصاته مع «بوذيدارما».

«عقلي مشغول بالقلق دائمًا. أرجوك ساعدني على تهدئته».

وأجابه «بوذيدارما»: «سأهدِّئ مخاوفك. لكنْ أولًا، هلا أتيتني بها؟ إذا استطعتَ أن تضعها أمامي وتقول: ‹هذه مخاوفي التي تثقل عليَ›، أعدك بأن أهدِّئها».

عندما سمع «هويكيه» ذلك، أدرك شيئًا للمرَة الأولى.

لا وجود لـ«القلق» إلا داخل عقله. أما في الواقع، فهو شيء غير ملموس.

لقد كانت مخاوفه غير ملموسة، ومع ذلك كان متشبِّثًا بها. وأدرك ما في ذلك من عبث.

لا داعي لأن تزعج نفسك بالأشياء التي لم تحدث بعد. فكِّر في ما يحدث الآن.

كل المخاوف - تقريبًا - غير ملموسة. إنها من بنات أفكارنا.

33

استمتعْ بعملِكَ

العملُ هو ما يفتحُ البابَ أمامَ بطلِك الدّاخليّ



المتعةُ موجودةٌ بداخِلِكَ

ثمَّة نصيحة يقال إن أحد كهنة «زِن الرنزاي» قد أعطاها لرهبانه أثناء مرانهم: «كُنِ الأكثرَ براعةً أينما حللتَ. هذا سيجعلك ترى الأشياء على طبيعتها في كل مكان».

ابذل دائمًا كل جُهدٍ ممكنٍ، بغضّ النظر عن الظروف أو المواقف، لكي تُظهر ذاتك الحقيقية - بطلك الداخلي - لكي تتصدّى للمهمَة المنوطة بك أيًا كانت.

إذا تعاملنا مع كل شيء بهذه الطريقة، سنتمكّن جميعًا من بلوغ الحقيقة. وفي تلك الحقيقة سنكتشف النِعَم. هذا هو معنى نصيحة الكاهن.

عندما نواجه مهمَة ثقيلة على قلبنا، غالبًا ما نشعر برغبة في الشكوى. نقول: «أي شخص يستطيع أن يفعل ذلك»، أو «إنهم لا يكلفونني إلا بهذا العمل البسيط». لكن حين نتخذ موقفًا كهذا، يصعب علينا أن نستمتع بعملنا.

مَن يبذلون قصارى جهدهم للاستمتاع بما أمامهم هم مَن ينالون أعظم الفرص لاكتشاف السلام الداخلي. ففي كل عمل تستمتع به، أيًا كان، فرصةٌ كامنةٌ.

مكانك الحالي، والدور الذي تلعبه، والناس الذين تلتقيهم يوميًا، كل شيء مهما كان صغيرًا... لا تعرف أبدًا ما الذي قد يتحوَل إلى فرصة. كُفَ عن التذمر مما تفعله، وابدأ الحياة.

ابذل دائمًا كل جُهدٍ ممكنٍ، بغضّ النظر عن الظروف

أو المواقف، لكي تُظهر ذاتك الحقيقية - بطلك الداخلي - لكي تتصدّى للمهمّة المنوطة بك أيًا كانت.

34

ببساطةٍ استغرقْ في ما تفْعلُه

القوةُ الهائلةُ لأنْ تكونَ حرًّا بلا قيودٍ



أفرغْ ذهنَك

ولا تجعله يستقرَّ في أيِّ مكانٍ أو يشْرُدْ بعيدًا

في الزِن نقول: «**مونين موسو**»، وهي مقولة تصف حالة التحرر من الرغبات الدنيوية والأفكار المشتتة. وبعبارة أخرى نقول **موشين**، أو «الذهن الصافي». أنت تُفرغ ذهنك ولا تجعله يستقر في أي مكان أو يشرد بعيدًا.

هذا يسمح لك بالتركيز على ما ينبغي إنجازه الآن، من دون أن تشغل بالك بكل الأشياء الأخرى في حياتك. إنها نصيحة توضح القوة المدهشة المتاحة أمامنا إذا ما استطعنا الوصول إلى حالة ذهنية صافية.

«تاكوان»، أحد معلِّمي الزِّن من حقبة إيدو [1603 - 1868]، شرح سرَ المبارزة اليابانية المعروفة باسم «كيندو» على هذا النحو: «عندما تواجه مبارِزًا آخر، إذا ارتأيت فرصةً لضرب خصمك في كتفه، سينشغل عقلك بكتف الخصم. إذا ارتأيت فرصةً لضربه في ذراعه، سينشغل عقلك بذراعه. إذا ارتأيت أن بإمكانك الفوز عليه، سينشغل عقلك بالفوز. لا تسمح لعقلك أن يشردَ أو أن يستقرَّ في أيَ من تلك الأماكن. حتى وأنت تركِّز طاقتك على نقطة واحدة، ابق ذهنك حرًا ومنفتحًا. هذا هو سرُ السيف».

حتى ونحن نظن أننا نركز في عملنا، غالبًا ما نقول لأنفسنا: «متى تحين الاستراحة؟»، أو «هذا العمل

مملّ». وحتى ونحن نستريح في يوم إجازتنا، قد تظلّ أفكار العمل تكدّر صفونا.

جرِّب أن تستغرق ببساطة في ما هو أمامك. قد يكون لذلك أثرٌ هائلٌ.

35

لا تترك المهمّات التي تنتظرُك تُخمِدُ عزيمَتَك

طريقةٌ لجعلِ العملِ أكثرَ إمتاعًا



«منْ لا يعمل في يومِهِ لا يأكل في يومِهِ»

في الزِّن، نؤمن بأهمية عدم التفكير في العمل بوصفه كذًا، ولهذا السبب نسميه **سامو.**

عندما ظهرت البوذية للمرة الأولى في الهند، لم يشتغل الرهبان بأي نشاط منتج - بل عاشوا فقط على الصدقات التي يحصلون عليها. هذه الحسنات من الطعام أو النقود أصبحت تعرف باسم **سامو.**

لكنْ، عندما امتدّت البوذية إلى الصين، أنشئت كل المعابد في عمق الجبال. لم يكن بمقدور الرهبان النزول من الجبال ليستجدوا قوت يومهم، وهكذا بدأوا في زراعة حقولهم وإنماء محاصيلهم - وهو ما أصبح عادة متبعة. أصبح العمل **(سامو)** أهم شيء: إذا لم يعمل المرء، لن يأكلَ. من هنا جاءتنا مقولة معلم الزِّن «بايزانغ هويهاي»: «من لا يعمل في يومه لا يأكل في يومه».

عندما نعمل كلّ يوم، ننشغل بالمهمّات الموجودة أمامنا، وما يترتّب عليها من مكاسب. لكنني أؤمن بأن جوهر العمل يكمن في طريقة «بايزانغ» في التفكير.

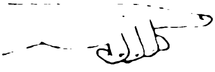
من هذا المنطلق، حاولْ أن ترى عملك بوصفه **سامو**، حاول أن تتصدّى له بحالة من اليقظة الذهنية. فكّر فيه كشيءٍ يعلّمك أو يزيدك حكمة.

وحده التفكير على هذا النحو سيجعلك تعيش المتعة الحقيقية الكامنة في العمل.

36

لا تلقي اللومَ على الآخرين

أسلوبُ تفكيرٍ سيجلبُ لكَ الفرصَ والحظَّ السعيدَ



فكّر في العمل الذي بين يديك بوصفه تحدّيًا

في المكتب، ثمَة مَن يحقّقون نتائج، ومَن يمارسون أشغالهم بلا فاعلية ولا تأثير كبير. فكيف نفسّر ذلك؟

إن السماء تنعم على معظم البشر بالقدرات نفسها تقريبًا.

إذًا، ربما كان السبب في اختلاف النتائج التي نحقّقها هو اختلاف العقلية التي يتصدّى بها كلّ منّا للمهمَة الماثلة أمامه.

أيًا كان ما تفعله، كن شاكرًا للفرصة. كن سعيدًا لأن هذا العمل أتيح لك. لا أقصد أن أبدو مثاليًا هنا - أنا فقط أكرّر ما قاله الرجال والنساء العظماء من قبل.

إذا فكّرت أن المهمَة فُرضت عليك فرضًا، سترى العمل عبئًا، وسيثير ذلك مشاعر سلبية لديك. الأمر نفسه يحدث في ممارسة الزِّن. لحظة أن تجد نفسك تسأل: «لماذا يتوجّب علي الاعتناء بحديقتي كل صباح؟» هي اللحظة التي يصبح فيها تدريبك بلا جدوى.

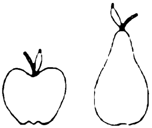
كل ما نفعله كبشرٍ له قيمة كبيرة. إذا أردت العثور على معنى في ما تفعله، عليك أولًا أن تُصبح بطلك الخاصَ في العمل. أنت تلعب دور البطولة في العمل المنوط بك. إذا فكّرت في عملك بهذه العقلية، يصير لكل عمل معنًى وأهمية بالغة

37

لا تقارنْ نفسَك بالآخرين

عندما تفعلْ ذلكَ

اعرفْ أنَك لا تسير على الطريقِ الصَحيحِ



المثابرةُ هي الجزءُ الأصعبُ

«العمل الذي أنجزه الآن هو رسالتي الحقيقية في الحياة». مَن يستطيع أن يقول ذلك يُعدَ من أكبر المحظوظين.

معظم الناس يتساءلون: «هل هذه الوظيفة مناسبة لي حقًا؟ لا بُد أن هناك عملًا آخر يناسبني أكثر».

بالطبع، كل شخص لديه مؤهَلاته الخاصَة.

لكنْ، هناك شيء اسمه الدأب والمثابرة.

رهبان الزِّن يستيقظون مبكرًا، يكنُسون الحدائق ويطهّرونها، يؤدّون شعائرهم الدينيَة... يكرّرون الأشياء نفسها كلَ يوم، والدرس المستفاد يكمن في التكرار نفسه.

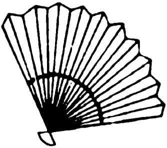
تستطيع أن تبدأ شيئًا ما دامت لديك الطاقة اللازمة. وإنهاء هذا الشيء، أيضًا، أمرٌ سهلٌ. الجزء الصعب هو الاستمرار. إذا ظللت تقول لنفسك، يومًا بعد يوم، إن ثمَة خطأ في اشتغالك بهذا العمل، فكيف تتوقَع أن تنجزه بشكلٍ صحيحٍ؟

كلَنا لدينا ميلٌ لمقارنة أنفسنا بالآخرين. نحن نحسد جارنا على عمله الخفيف. نحن ننظر إلى الشخص الموهوب ونشعر بالإحباط. لكن، في نهاية المطاف، ثمَة متعة كامنة في تكرار العمل الذي يناسبك.

38

لا تسعَ وراءَ ما ينقُصُكَ

ارضَ بِهُنا والآنَ



أسرع الطرق لتحقيق النتائج

ثمَة مثل يقول: «الصيف يشعل النار والشتاء يؤجّجها»، وهي تشير إلى الأشياء التي تأتي في غير أوانها أو التي لا طائل منها. لكن بالتأكيد سيأتي وقت يصبح فيه غيرُ النافع نافعًا. وأنا هنا أتحدَث عن أهمية الصبر إلى أن تحين اللحظة المناسبة.

مع أن كل الوظائف يمكن أن تسمَى عملًا، قد يبدو بعضها برَاقًا ومثيرًا للحسد من الخارج، بينما يبدو البعض الآخر مملًا وعاديًا. إذا بقيتِ الظروف على حالها، فمن طبيعة الإنسان أن يرغب في الوظيفة البرَاقة.

لكنْ، بالنسبة لأولئك الذين يشغلون وظائف برَاقة، لم تكن الأمور برَاقة دائمًا. ما تراه الآن هو النتيجة التراكمية لعمل دؤوب في وظائف عادية.

ما قد يبدو الآن بلا طائلٍ يمكن أن يؤتي ثماره غدًا. ما مِن جهد يضيع أبدًا عندما تعمل بجد في اللحظة الراهنة.

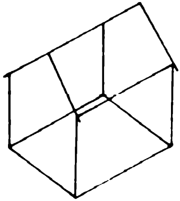
قد يسأل رئيسك: «من يستطيع أن ينجز هذه المهمة من أجلي؟». إنها مهمة مملَة، ولا أحدَ يرفع يده. هذه - تحديدًا - هي اللحظة المناسبة لأن تقول: «أنا لها».

كُنِ الشخصَ الذي يسلك هذا السلوك. وسوف تُجزى على ذلك.

39

بين حينٍ وآخرَ حاول أن تتوقّف عنِ التّفكيرِ

المكانُ الّذي تختفي فيهِ الأفكارُ



فوائدُ وجود مكانٍ شاغرٍ في ذهنكَ

حالة الفراغ حيث لا تفكّر في أيِّ شيء. ليست هذه بالحالة التي يسهل تحقيقها. حتى الرهبان يجدون صعوبة في ذلك.

لكن عندما تراجع أيامك، ستكتشف لحظات حققتَ فيها ذلك بلا وعي.

إنك تتطلّع إلى السماء وتفكّر: «آه، يا لها من سحابة جميلة»، وتحدِّق فيها بخواء. ثم تعود فجأة من سرحتك وتقول: «همم، الآن، فيما كنت أفكّر؟».

أهيب بك أن تقدِّر تلك اللحظات.

في المكتب، عندما تبرز مشكلة ما، يتسارع الجميع من أجل التوصّل إلى الفكرة الأفضل. وتجد نفسك تفكّر بلا توقّف، تتدارس المشكلة من كل جوانبها.

لكن إذا أردت أن تخرج بفكرة لامعة، فقد يؤدِّي هذا الجهد المستمر إلى نتائج عكسية.

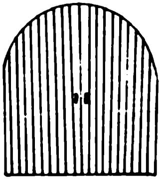
الأفكار أو الخواطر اللامعة تنشأ من المساحات الخاوية داخل ذهنك - من الفجوات بين أفكارك.

لزيادة فرص استثارة تلك الأفكار وتحريرها من بين الفجوات، احرص على أن تخصِّص وقتًا لعدم التفكير في أي شيء.

40

ارسم حدودًا فاصلةً

الوسيلةُ الأفضلُ لتخفيفِ التوتّرِ



حاولْ أن تقيمَ بواباتِ داخلَ عقلِكَ

عندما نستيقظ في الصباح، نسارع إلى تشغيل جهاز الكمبيوتر ومراجعة بريدنا الإلكتروني، أو قراءة الأخبار على هاتفنا وإلقاء نظرة على الطقس.

إننا نعيش زمنًا تتدفَّق فيه المعلومات بلا انقطاع، متاحةً في كلِّ وقت وكلِّ مكان. لكن في عالم كهذا، تزداد حاجتنا إلى مفاتيح التشغيل والإيقاف.

من هنا تأتي أهمية رسم حدود فاصلة.

حاول أن تقيم بواباتٍ داخل عقلك.

مثلًا، مساحتك المنزلية تشكِّل البوابة الأولى. عندما تترك البيت وتعبر هذه البوابة الأولى، تبدأ أفكار العمل في التشكّل داخل رأسك. باب سيارتك أو باب القطار هو البوابة الثانية؛ بمجرّد أن تعبره تبدأ التخطيط ليوم العمل الخاصّ بك. وأخيرًا، عندما تصل إلى مكتبك وتعبر البوابة الثالثة، تصبح جاهزًا للتركيز على العمل.

عندما ينتهي يوم العمل وترجع إلى البوابة الأولى، ينبغي عليك أن تترك العمل وراء ظهرك.

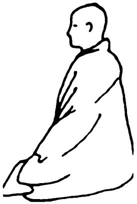
ما تبقّى لك هو وقت للراحة والاسترخاء. وقت للاستمتاع بحياتك المنزلية.

هذه بالتأكيد هي الوسيلة الأفضل لتخفيف التوتر.

41

جرّب حضورَ جلسةِ زِن

فرصةٌ لتنظيفِ عقلِك منَ الرواسبِ



يُمكنك أن تترُكَ التوتُّرَ والهمومَ على بابِ المعبد

كثير من معابد الزِن الآن تنظم **زازنكاي**، أو جلسات زازِن مفتوحة للجمهور.

معبد كينكوجي، الذي أشغل فيه منصب كبير الكهنة، يعقد **زازنكاي** أسبوعية. والأمر بسيط للغاية. كل شخص يستطيع أن يؤدِّي التمرين بمجرَّد أن يتعلَّم الأساسيات.

نجلس صامتين في وضعية الزازِن ونتنفَّس من البطن. هذا كل ما يتطلَّبه الأمر لبث الدفء في كامل جسدك، حتى في برد الشتاء. عندما تتنفَّس بعمق، يتدفَّق الدم وصولًا إلى أصابع قدميك، وتشعر بالدفء في سائر جوارحك.

وقد أظهرت الأبحاث الأخيرة أنك عندما تجلس في وضعية الزازِن، تَدخل في «حالة ألفا»، وتفسح المجال للموجات الدماغية المقترنة بالاسترخاء.

يأتي الناس إلى المعبد مثقلين بالأفكار والهموم. ثم يجلسون بصمت في جلسة زازِن، فيلتقون مع ذواتهم لقاءً هادئًا.

عندما يتركون المعبد، يتركون مخاوفهم أيضًا وراء ظهورهم.

إنك تنظر إلى وجوههم بعد جلسات الزازِن فتظهر لك جليّة سيماء الصفاء والسكينة. كلّما رأيث ذلك، شعرتُ بمتعةٍ لا توصف.

حضور **زازنكاي** يمثّل فرصةً لتنظيف عقلك من

الرواسب.

42

ازرعْ زهرَةً واحِدةً

ما مِنْ يومٍ أكثرَ أهميةً منَ اليومِ الحاضرِ



في عالمِ الطبيعةِ كلُّ يومٍ هو يومٌ جديد

فكّر في إنماء زهرة واحدة من بذرة. ازرع البذرة في إصيص. تكلّم معها كل صباح وأنت تسقيها. مع الوقت سيظهر برعم صغير، ثم ستتفتح زهرة جميلة. ستنمو الزهرة - كل يوم، كل ساعة، كل دقيقة - وستلاحظ ما يطرأ عليها من تغيرات.

في عالم الطبيعة، كلُّ يومٍ هو يومٌ جديدٌ. نحن، كبشر، لدينا ميل للتركيز على الماضي، لكن عندما تزرع زهرة من بذرة، تدرك أن لا شيء ولا أحد يبقى على حاله.

يقوم أسلوب حياة الزِّن على التواصل الدائم مع الطبيعة. إننا نشعر بالحياة التي تسكن داخل الطبيعة وننظر إلى أنفسنا بوصفنا جزءًا منها. ومن هذا الإدراك، ينشأ نوعٌ من الهناء وهدوءُ البال.

كل صباح، أتنزّه في حديقة المعبد. ومع أنها الحديقة نفسها، تبدو مختلفة من يومٍ إلى آخر. هناك فوارقُ بين الأيام المشمسة والأيام الممطرة، وعدد الأوراق الساقطة يتفاوت من يوم إلى آخر. الحديقة لا تكون نفسها أبدًا من اليوم إلى التالي.

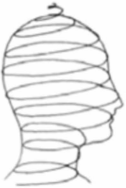
نحن نقول: «كلُّ يومٍ هو يومٌ جديدٌ، وكلُّ غدٍ غدٌ جديدٌ».

الأمر نفسه ينطبق علينا نحن البشر. شواغل اليوم ستزول غدًا. وفي الغد ستكون شخصًا جديدًا. لهذا السبب ما من داعٍ للقلق.

43

ابدأ البدايَة السَّليمةَ

شيّد «سلمًا حلزونيًا صاعدًا إلى أعلى»



كيف تستجلب الحظَّ السَعيد

في اليابان، عندما تبدأ السنة الجديدة، نقوم بأولى زياراتنا للمزار المقدَس. ثمة احتفال نصلّي فيه لجلب الحظ السعيد لسنتنا المقبلة.

الحظ السَعيد يجلب معه المزيد من الحظِّ السَعيدِ. والحظُّ التعيسُ يجتذب المزيد من الحظ التعيس. وهو سبب آخر لأن نبدأ البداية الصحيحة.

ينطبق هذا على العمل أيضًا. مثلًا، أنت تحصل على وظيفة جديدة بصورة غير متوقَعة. إذا انتهزتَ هذه الفرصة على أفضل ما يكون وانغمستَ في العمل بكل جوارحك، يمكن أن تقودك الوظيفة إلى وظيفة أفضل. إذا شعرتَ بالامتنان للحظ السعيدِ عندما يأتيك أول مرة، يمكن أن تتوالى عليك المزيد من الحظوظ السعيدة.

والعكس صحيح مع الحظ التعيس. فور أن تخطو إلى منطقة الحظ التعيس، يمكنك أن تَعلَق في سلَم حلزونيَ هابط إلى أسفل.

عندما تشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام، جرِّب أن توبَخ نفسك بصوتٍ عالٍ. في الزِّن، نستخدم كلمة **كاتسو** كهتافٍ لتوبيخ الممارسين عندما نجدهم يتعثَرون على طريق الاستنارة. صيحة **كاتسو** في الوقت المناسب يمكن أن تغير اتجاه الريح.

اقطع الطريق على الحظ التَعيس عندما يبدأ. وتأكّد من استغلال الحظ السعيد. هذا هو سر الحياة الهانئة.

44
حافظْ على ذاتِكَ

معنَى أنْ تحملَ تميمةً



التميمةُ هي أناكَ البديلةَ

أحيانًا ما يسألني زوارُ المعبدِ أسئلةً من هذا القبيل:

«يا معلّم، أيُّ تميمة هي الأكثر فاعلية؟ أيّها تتمتّع بالتأثير الأقوى؟».

يبدو أن الناس يسيئون فهم طبيعة التميمة، وهكذا، أشرح لهم بصبرٍ:

«فكّر في التميمة كذاتٍ أخرى للإله الذي تعبده أو لبوذا نفسه. أنت تعتني بالإله المعبود طوال سنة كاملة. عليك أن تحمي إلهك المعبود. وعن طريق الحفاظ على التميمة، فأنت تحافظ على ذاتك نفسها».

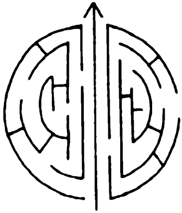
ربما تظنّ أن حِملك لتميمةٍ ما يسمح لكِ بالتصرَف بقدر من الطيش أو الاستهتار، لأن التميمة سوف تحميك. لكن يجب ألا تفكّر بهذه الطريقة. عندما تتصرَف بطيشٍ مع ذاتك، فأنت تُعرّض معبودك هو الآخر للخطر.

لكي تمنع ذلك، انتبه دائمًا لسلوكك. حافظ على ذاتك. هذا هو المعنى الحقيقي لحمل التميمة.

45

فكّر ببساطةٍ

إذا أردتَ إرضاءَ عقلِك بحقٍّ



بعض الأشياء تخدعك بجاذبيتها

هاكَ قصة حدثت لشخص أعرفه.

كان مولعًا بالـ«أوميورايسو»، طبق من الأرزّ المقلي الملفوف في أومليت ويقدَم مع الكاتشب، وذهب إلى أحد المطاعم. وبينما كان يطالع قائمة الطعام، جذب أنظاره طبق الـ«هاياشي - رايسو» - اللحم المفروم مع الأرزّ. كانت واحدة من تلك القوائم التي تحوي صورًا، وكان هذا الطبق تحديدًا يبدو شهيًا للغاية. وبينما يفكّر أيّ طبق سيطلب، لاحظ أنهم يقدّمون أيضًا الـ«أومو - هاياشي»، توليفة من هذين الطبقين. فطلب هذا الطبق بفرح.

توقّع أن يرضيه هذا القرار، لكنّ الطعم، في نهاية المطاف، لم يكن يشبه أيًا من الطبقين. كان سيسعد أكثر باختيار أحدهما أو الآخر.

قد تبدو قصة سخيفة، لكنني أظن بأنك تفهم المغزى.

عندما لا تكون متأكدًا، اسلك أبسط الطرق.

ثمة مقولة من مقولات الزِّن عن الـ«سامادهي»، حالة التركيز الشديد التي تتحقّق عبر التأمل: **إتشيغيو زانماي**. وتعني «اسعى جاهدًا إلى شيء واحد فقط». عوضًا عن تشتيت نفسك بين هذا وذاك، وغيرهما، ركّز انتباهك على شيء واحد فقط. هذه هي طريقة الوصول إلى الرضا والتحقّق. وبالطبع إذا كان ولعك الرئيسي بالـ«أومو - هاياشي»، فهذا ما يجب أن تطلبه.

46

لا تخفْ منَ التغيّر

اقْطَعِ ارتباطَك بالماضي



ثمَةَ جمالٌ في التغيَر

مع وصول الربيع، يقفز القلب طربًا من جمال أزهار الكرز وهي في أوج تفتحها.

البراعم المغلقة تنفتح، ثم - قبل أن تشعر - تصير الأزهار في ريعانها. لكن في غضون أقل من أسبوع، تبدأ البتلات في السقوط، وسرعان ما تُنبت أشجار الكرز أوراقها. منظر البتلات وهي متناثرة على الأرض، في حد ذاته، منظر رائع الجمال، لكنه أيضًا لا يدوم طويلًا. إنه مشهد دائم التغير. وجماله آسر فتّان.

أكثر ما يأخذ بألباب اليابانيين هو ذلك الجمال الهشّ الذي تتميز به أزهار الكرز. الأزهار جميلة لقصر عمرها - فيها نشعر بأن الحياة زائلة. ويقال إن هذا التقدير لما هو زائل هو ما مكّن بوذية الزِّن من أن تضرب بجذورها وتنتشر في أرجاء اليابان. ثمة، في الحقيقة، صلة عميقة بين فكر الزِّن وتبجيل أزهار الكرز.

الأمر نفسه ينطبق على حياتنا. كل شيء في حالة تدفُق دائم. ثمة تغيَرات تطرأ علينا ونحن نتقدَم في العمر وتغيَرات تطرأ على بيئاتنا المحيطة.

ما من شيء يستدعي الخوف في تلك التغيَرات.

العقل المرن يقبل التغيَر ولا يرتبط بالماضي. عوضًا عن التحسّر على التغيَر، يبحث فيه عن جمال جديد وأمل جديد. تلك هي الحياة التي تستحق أن نطمح إليها.

47

لاحظ التغيّرات

كلُّ شيءٍ آخرَ ينشأ عن الوعي بهذه التغيّرات



ما تراه حين تراقب نفسك من نقطة ثابتة

يستيقظ رهبان الزِّن عمومًا في الرابعة صباحًا. في الزِّن، نشير إلى وقت الاستيقاظ **بالشينراي**، أو «قرع الأجراس»، لأنه يُعلن بقرع جرس يدوي.

يغتسل الرهبان ثم، في الساعة 4:15، يبدأون الزازِن الصباحي. نُطلق على هذا اسم **كيوتِن**، أو زازِن «الفجر». أما زازِن قبل النوم - **كايتشين**، أو «بَسْط حشيّة النوم» - فيأتي في التاسعة مساء. نتحصّل على سبع ساعات من النوم. ونعيش حياة شديدة الانتظام.

فلماذا يعيش رهبانَ الزِّن على هذا النحو؟

ليضبطوا أنفسهم مع التغيّرات الطفيفة للعقل والجسم.

عندما تحافظ على أسلوب حياة منتظم، تتاح لك ملاحظة أبسط التغيرات. إذا أردت أن تغيّر نفسك، عليك أولًا أن تُطوِّر وعيًا بأيّ تحوّلات تطرأ بداخلك.

لعلّك تستطيع اليوم أن تحقّق ما عجزتَ عنه بالأمس. مزاجك اليوم قد لا يكون كالأمس. عن طريق المراقبة من نقطة ثابتة، تتمكّن من رؤية نفسك على حقيقتها. هذا أيضًا تمرين للعقل والجسم على حدٍّ سواء.

الحياة الهانئة تبدأ بالنوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا.

هذا هو سر حياة البساطة والرضا.

48

الشعورُ بدلًا من التفكيرِ

من أجلِ إضفاءِ نكهةٍ حقيقيّةٍ على الحياةِ



ميزةُ هؤلاءِ الذينَ يلاحظون التغيّرات الصغيرة

في عصور سابقة، كان معروفًا عن الصيادين أنهم يتنبأون بالطقس من دون استخدام الأدوات الحديثة التي ظهرت لاحقًا. كانوا يلاحظون اتجاه الريح أو منظر السحب. من دون تلك المهارات، كان يمكن أن تتعرّض حياتهم للخطر.

كذلك كانت لديهم القدرة على دراسة لون الماء أو سلوك الطيور لتبيّن مكان السمك. كانوا يكرّسون أنفسهم لشحذ حواسّهم كلّها لضمان سلامتهم واصطياد الأسماك التي يحتاجون إليها لعيشهم.

عندما تظهر سعةُ حيلة مثل هذه وتؤتي ثمارها، يكون الأمر مُرضِيًا للغاية.

أنا مؤمن أن على المرء أن يشحذ حواسّه الخمس لكي يعيش هذا الرضا. إنها إحدى متع الحياة.

جرّب أن تلتقط حجرًا من على جانب الطريق. المسه ولاحظ رائحته. الأحجار لها وجهٌ وظهرٌ، كل منهما له ملمس مختلف. قد تظنّ أن الأحجار بلا رائحة، لكن الأحجار الجبلية لها رائحة الجبال، وأحجار البحر لها رائحة البحر. مثل هذه التفاصيل تجدها في كل مكان حولك. اهتم بها، واستخدم حواسك لملاحظة التفاوتات في الطبيعة.

اشحذ حواسّك ولا تجعل حتى أبسط التغيّرات تفوتك.

49

لا تهدر الأشياءَ عبثًا

جرِّب - مثلًا - أن تأكلَ أوراقَ الفجلِ



ما هي «عقليَة الزِّن»؟

إن كان لي أن أصف عقلية الزِّن في بضع كلمات، لقلت إنها تقوم على الاستفادة من كل شيء على أفضل وجه ممكن.

نحن، مثلًا، عندما نعدّ طعامنا، لا نلقي بأي شيء تقريبًا. خذ أوراق الفجل الياباني الأبيض على سبيل المثال: معظم الناس يلقون بها في القمامة، لكنك إذا خلّلتها، يمكنك أن تعد منها طبقًا جانبيًا شهيًا.

نحن، كذلك، لا نرمي بقايا الطعام أبدًا. إذا أدركنا أننا لن نستطيع إنهاء صحننا، سارعنا بتقديمه إلى شخص آخر.

هذا النوع من السلوكيّات يُضفي لمعةً جميلةً على العقل.

جوهر الزِّن يكمن في جمال الأشياء البسيطة. ثمّة جمالٌ في الأشياء الخالية من كل ما هو غير ضروري والمجرّدة من كل زخرفة. في البناء، على سبيل المثال، قد يكمن الجمال في الهيكل أو الموادّ الخامَ. الزخارف الزائدة على اللزوم تدمّر جماله الجوهري. هكذا نرى الأشياء.

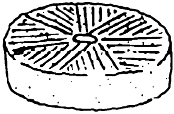
انظر بعين التقدير للخامات أو المكوّنات الأساسية، أيًا كانت.

إنها طريقة سهلة تساعدك على أن تصقل ذهنك وأسلوب حياتك على حد سواء.

50

لا تحصز نفسَك في منظورٍ واحدٍ

هناكَ أكثرَ من «طريقةٍ صحيحةٍ» واحدةٍ



مفهوم الـ«ميتاتي»

في اليابانية، نتحدّث عن مفهوم **الميتاتي** - رؤية غرضٍ معيّنٍ، لا في شكله المراد مبدئيًا ولكن من حيث كونه شيئًا آخر: رؤية شيء بوصفه يشبه شيئًا آخر واستخدامه بطريقة أخرى. وترجع فكرة **الميتاتي** في أصلها إلى الجماليات الخاصّة بطقسِ إعدادِ الشاي، وفيه تُستخدم الأغراض اليومية استخدامات أرقى - مثلًا، القرعة التي كانت في الأصل قنينة مياه تُستخدم كمزهرية.

الأدوات تتقادَم بعد سنواتٍ من الاستخدام. والشيءُ لا يعودُ قادرًا على أداء وظيفته. لكنّ ذلك لا يعني بالضرورة نهاية حياته. تستطيع استكشاف استخدام مختلف له وبثّ روحٍ جديدةٍ في الغرض نفسه. هذه الروح من صميم الزِّن.

خذْ مثلًا، حجر الرحى. على مدار سنوات من الاستخدام، قد يتآكل ولا يعود قادرًا على طحن الحبوب. لكنّ ذلك لا يعني نهاية حياته. فمن الممكن أن يوضع في الحديقة، ربما يستخدم كموطئ قدم. أو فنجان الشاي ذي الحافَة المكسورة يمكن استخدامه كمزهرية.

الأشياء ليس لها غرضٌ واحدٌ فحسب. بل يمكن استخدامها بمختلف الطرق، بحسب خيال المستخدم. كيف تستخدم شيئًا ما؟ هذا هو المفهوم الجمالي **للميتاتي.**

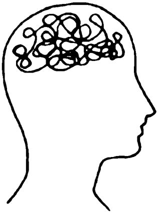
لا تكمن الوفرة في مراكمة الأشياء، وإنما في معرفة كيفية استخدام الأشياء جيّدًا.

جرِّب أن ترى الأشياء بطرقٍ مختلفةٍ، ولا تترك نفسك محصورًا بـ«الطريقة الصحيحة» لاستخدامها.

51

فكِّرْ برأسِك أنتَ

لا تترك نفسكَ للشائعِ والمعتادِ



المعرفةُ والحكمةُ متشابهتان

لكنَهما ليستا متماثلتَين

المعرفة والحكمة - قد تبدوان متماثلين، لكنهما ليستا كذلك.

الأشياء التي تتعلَمها، سواء في المدرسة أو بنفسك - هذه هي المعرفة.

أما الحكمة، فهي ما تتعلَمه حين تضع هذه الأشياء موضع الاختبار.

المعرفة والحكمة ضروريَان معًا لكي تعيش حياة سعيدة. وينبغي عليك ألا تفضّل إحداهما عن الأخرى. حافظ على توازن بينهما.

الراهب «إكّيو»، الذي اشتهر بسرعة بديهته، كثيرًا ما أظهر معرفته وحكمته عبر حلوله الذكية للمشكلات المستعصية. في ظنّي أنّ مَن يمتلكون قدرًا من المعرفة وقدرة على تطبيقها في مواقف معيّنة يستطيعون أن يشقّوا سبيلهم في الحياة بقدر أكبر من الفطنة.

في عالم اليوم، حيث نتعرَض لسيل لا ينقطع من المعلومات، كثيرًا ما نتكاسل عن استخدام عقولنا في التفكير، وفي الوقت نفسه، يبدو وكأننا على وشك الانفجار من فرط المعرفة.

لكنك أنت وحدك من يقرّر كيف ستعيش حياتك. وهذا سبب إضافي للتحلّي بالحكمة - لكي تساعدك على اختيار أسلوب حياتك بعد إلمامك بالطرق المختلفة

المتاحة.

انظر بقدر ما تستطيع. اشعر بقدر ما تستطيع. وتأكّد من أنك تفكّر برأسك أنت.

52

آمنْ بنفسِكَ

عندما تستسلم تتقلّص طاقاتُك إلى الصِّفْرِ



الطَاقات تتفجَر من الثِقَةِ بالنَفْسِ

في الزِّن نقول: «كل الأشياء تأتي من فراغ». وتصدق هذه الكلمات خصوصًا على الطبيعة البشرية.

كلنا نولد عرايا. بمعنى أننا نولد من دون أيِّ ممتلكات، على الإطلاق.

بالنظر إلى الأمورِ من زاوية أخرى، تستطيع أن تقول أيضًا إن اللحظة التي لا نمتلك فيها شيئًا، تحديدًا، هي اللحظة التي تكون فيها طاقاتنا بلا حدود. وإنه داخل هذا الفراغ نستطيع أن نعثر على إمكانيات لا نهائية. أو كما نقول في الزِّن: «في الفراغ قدرات بلا حدود».

كل منا لديه طاقات كامنة بداخله - ما من أحد لا يتمتّع بأي قدرات.

السؤال هو: كيف نطلق العنان لتلك الطاقات؟

لأولئك الذين يشعرون بأنهم عالقون في أماكنهم، أو لمن فقدوا إيمانهم، نقول: الحل هو أن تعزِّز ثقتك بنفسك.

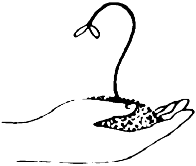
إنك لم تطلق طاقاتك الكامنة بكاملها بعد. إذا بذلت جهدًا لإطلاق المزيد من طاقاتك، ستحقِّق طفرة، وستؤمِن بالإمكانيات الكامنة بداخلك.

الحياة لا تسير بسلاسة دائمًا. أحيانًا نبذل جهدًا من دون مردود. مع ذلك، حاول أن تؤمن بنفسك وأن تبذل قصارى جهدك. لا تخفْ من المضي قدمًا.

53

بدلًا من القلق ينبغي عليك أن تمضي قدمًا

أسهل الطُّرُق لمواجهةِ التحدّيَاتِ



لهؤلاءِ الذين يزْرعونَ بذورَ قلقِهم بأيديهِم

أنا أدرِّس في إحدى الجامعات، وكثيرًا ما يستشيرني طلابي حول كيفية العثور على وظيفة.

أسمع أشياء من قبيل: «حتى لو تقدَمتُ إلى شركة تعجبني، قد لا أتلقى ردًا»، أو: «عندما أنظر إلى إحصاءات التوظيف الخاصَة بهذه الشركة، يبدو لي أنهم لا يوظفون الكثيرين من خريجي جامعتنا». كثيرون من هؤلاء الطلاب يميلون إلى الاستسلام.

أقول لهم: «لا تشغلوا بالكم بالأرقام. اذهبوا إلى هناك وانظروا بأنفسكم».

سواءٌ كان قلقك متعلّقًا بوظيفة أو علاقة شخصية، إذا احتفظت بكل شيء داخل رأسك، فأنت تسمح لأفكار من قبيل: «لا أستطيع أن أفعل ذلك»، أو «هذا لن ينجح أبدًا»، أن تسيطر عليك.

لكن إذا قفزت في البحر، ستندهش من سهولة إنجاز مهمة ما أو الوصول إلى حلٍّ ما. تمامًا مثلما يحدث في القفز بالحبال المطاطية أو ركوب قطار الملاهي، الجزء المخيف حقًا ليس الفِعل نفسه وإنما اللحظة التي تسبقه مباشرة.

أجب بصراحة: هل تزرع بذور قلقك بيديك؟

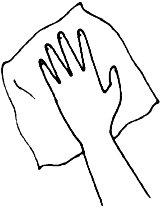
يا له من إهدار للوقت أن تهيم داخل متاهة شيّدتها أنت بنفسك.

عوضًا عن ذلك، وجِّه طاقاتك نحو الواقع الماثل أمامك، وتقدَم خطوة بعد خطوة.

54

حافظْ على مرونَةِ عقلِكَ

ما الهدفُ منَ العملِ الشّاقِّ؟



العقلُ المرن عقلٌ قويَ

عندما نتعرَض لنقدٍ من شخصٍ ما، نشعر فورًا بأننا جُرحنا. عندما يحدث لنا شيء سيئ، لا نستطيع أن نخرجه من رؤوسنا. فماذا نفعل لكي نتعافى؟

أحد الطرق المتاحة لتقوية العقل هو التنظيف.

عندما ننظِّف، نستخدم الرأس والجسد معًا. إننا نتعلَم دروسًا مهمة عندما نبذل جهدًا عقليًا، بيدَ أن ما يتعلَمه جسدنا من العمل الجسماني له تأثير أعظم على القوة العقلية.

ممارسة بوذية الزِّن تتضمَن التعلَم من خلال العمل الجسماني. رهبان الزِّن يستيقظون في الصباح الباكر وينظِّفون. عندما يكون الجو باردًا، يتعذَّر على أي شخص أن يخرج ليكنِّس ويمسح كل شيء بقماشة مبللة. لكن فور أن ننتهي، لحظة أن نخطو داخل تلك المساحة المرتَّبة والمنظَّمة نشعر بالانتعاش. لا تستطيع أن تعيش هذا الشعور ما لم تنظِّف مكانَك بنفسِك.

العملُ الشاقُّ والدأب. بعض الناس يلوون شفاههم لسماع هذه الكلمات.

ربما تتساءل: «أي فائدة تعود من ذلك؟». الفائدة تعود عليك.

عندما نعمل بجدٍّ مستخدمين رأسنا وقلبنا وجسدنا، لا يسعنا إلا أن نصبح أقوى. إننا نصبح مجهَّزين على نحو أفضل للاستجابة للحياة بعقل مرن.

55

تحرَّك وانشطْ

كُنْ أكثرَ واقعيةً



بعضُ الأشياءِ لن تقدَرَها إلا إذا فعلتَها بنفسِك

لدينا مقولة في الزِّن: «جرِّب بنفسك البارد والساخن». وتعني أنك مهما حاولت أن تشرح برودة أو دفء كوب من الماء، على سبيل المثال، لن يمكنك معرفة ذلك حقًّا من دون أن تلمسه. إنها مقولة عن أهمية الخبرة المباشرة.

مذيعة وممثلة يابانية اسمها «ميوكو أومومو»، قامت بزيارة لمسقط رأسها في نييغاتا بعد أن تغيَّرت معالمها عقب زلزال تشويتسو العام 2004، رغبة منها في تقديم يد العون. ولأنها وُلدت لأسرة من المزارعين، استأجرت قطعة أرض وبدأت في زراعة الأرزّ بنفسها. كانت تواظب على عملها في طوكيو طوال الأسبوع، وفي إجازات نهاية الأسبوع ترجع إلى مسقط رأسها للعمل في الحقول. كانت تنجز كل الأعمال بيديها بدءًا من إزالة الأعشاب الضارَة وانتهاء بالحصاد.

سمعتها تتكلَم عن تلك التجربة في أحد البرامج الإذاعية: «لم يسبق لي أن ذقت أرزًا أطيب طعمًا. كان الأمر وكأنني أرى وجه كانون]ربَة الرحمة[في كل حبَة أرزّ».

لقد استطاعت تقدير أهمية الأرزّ الذي عملت بنفسها جاهدة لزراعته وحصده. لقد نزلت إلى «أرض» الواقع حرفيًا.

هناك أشياء لا يمكن أن تقدِّرها إلا إذا فعلتها بنفسك.

56

تحيّن الفُرصةِ المُناسبةِ

عندما لا تسيرُ الأمورُ على النّحوِ المرجوِّ



العقليّة اليابانيّة

اليابانيون، تاريخيًا، شعب زراعي. نحن نفلح الأرض، ونحيا على خير الطبيعة.

ثقافة الشعب الزراعي، إن جاز التعبير، ثقافة غابات. على خلاف الصحراء، ثمة وفرة من الطعام في الغابة. الأشجار تنتج أزهارًا وتُثمر ثمارًا، وجوزًا، وتُوتًا. وإذ كان أجدادنا لا يعرفون متى ستسقط خيرات الأشجار، كانوا يتجمّعون تحتها وينتظرون. ومن هنا تطوّرت ثقافة الجمع.

بعد تناول الثمار الساقطة، كانوا يزرعون البذور في التربة. كانت البراعم تنبت من الأرض، وكانت وفيرة تغني المرء عن سرقة خيرات الآخرين.

يمكنك القول إن هذا التراث هو الذي جعل الشعب الياباني هادئًا بالفطرة ويتحلّى بعقلية تَحيُّن اللحظة المناسبة ومساعدة بعضه البعض.

راقِب الطبيعة بتأنٍّ. افتح أذنيك لصوت الطبيعة وتعوَّد على إيقاعها. هذا يسمح لك بتأمّل عميق، ويجعل الخطوة التالية واضحة جليّة أمام عينيك.

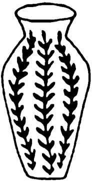
عندما لا يسير العمل أو العلاقات الشخصيّة على ما يرام، فإن إغراق نفسك بالتفكير في حلٍّ للمشكلة هو أحد الخيارات.

لكنْ، ثمة أوقاتٌ يفَضَّل فيها أن تنتظر وتتحيَّن اللحظة المناسبة.

57

احترمْ علاقَتَك بالأشياءِ

جرّبْ رفاهيّة عدَمِ امتِلاكِ الأشياءِ



تقديرك للأشياءِ تقدير لنفسِك

حتى وأنت تمتلك جهاز كمبيوتر، عندما يظهر طراز أحدث، تراودك فجأة رغبة بامتلاكه. وحتى وأنت تمتلك سيارة اشتريتها منذ ثلاث سنوات فقط، تتلهف على استبدالها بسيارة جديدة. الرغبة تتغذّى على نفسها، والعقل يصير مسكونًا بطمع لا حدود له. هذه ليست السعادة.

فكّر في الأشياء التي تحيط بك الآن. حاول أن تقدّرها حقَّ قدرها. هناك شيء معيَن يربطك بها، سببٌ دفعك إلى اقتنائها. اعتنِ بها جيدًا؛ عاملها وكأنها أفضل الأشياء.

قد تُقرّر أنّك بحاجة إلى سيارة، ثم تعمل جاهدًا لتوفير المال اللازم لشرائها. ما من خطأ في ذلك. المهم هو أن تعاملها بحبٍّ فور أن تحصل عليها.

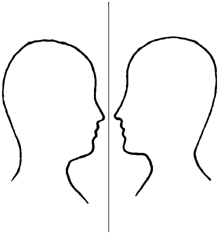
فكّر في الأشياء المرتبطة بك كأجزاء من ذاتك. يندر أن تجد شخصًا لا يعتني بنفسه؛ فور أن تتحصَل على شيء وتعتني به، ستجد نفسك تحبّه. الأهم هو موقفك من الأشياء التي تخصّك.

استخدم الأشياء نفسها لسنوات، ولعقود إن استطعت. ستشعر بالرضا تجاه الوقت الذي تقضيه معها. فكّر في الصّلة بين الناس والأشياء. عامل الناس والأشياء جيدًا، كما تعامل نفسك.

58

حاولْ أنْ تجلِسَ ساكنًا وسط الطبيعةِ

خصّص وقتًا لتتأمّل في ذاتِك



لماذا تشعُرُ برغْبَةٍ في الجُلوسِ

عندما تدخُلُ حديقةً؟

تجتذب المعابد في كيوتو ونارا العديد من الزوار. وقد أُنشئت حدائقها قبل مئات السنين. عندما نرى تلك الحدائق، نجد أنفسنا نجلس بصورة تلقائية. ومع أننا نستطيع الاستمتاع بها واقفين أو مشاةً، ثمّة ما يدفعنا إلى الجلوس. الجلوس يشجّع التفكير المتأمّل.

أفكارنا تختلف من شخص إلى آخر، لكن عندما نكون في حديقة، قد يتأمّل بعضنا في الحديقة نفسها. وإذ نفعل ذلك، فإننا نقفز فوق مئات السنين ونتمكّن من الاستمتاع بحوار هادئ مع الناس الذين أنشأوها أول مرة.

وسط الانسياب الهادئ للحالة التأمّلية، نحاول استكشاف وجودنا ذاته. هذا الأمر يفسح لنا مجالًا لإعادة النظر في ذاتنا اليومية.

تخصيص بعض الوقت لهذا النوع من الخبرات أمر بالغ الأهمية. لستَ مضطرًا إلى السفر إلى كيوتو أو نارا - يمكن لحديقة أو معبد أو كنيسة في حيّك أن تؤدي الغرض.

جرّب أن تجلس وتقيم حوارًا مع الطبيعة.

59

حاولْ تصفيةَ ذِهنِكَ

تعرّفْ على الحواسّ الّتي تتعرّضُ للاستِثارَةِ



القليلُ أفضَلَ من الكثير

عندما نفرغ أذهاننا، نفسح المجال لحالة الفراغ. في عالم الزِّن، نسمي ذلك **موشيريو**، أو «ما وراء التفكير». ونقصد بها حالة لا نستبقي فيها أي شيء داخل ذواتنا.

حاول تصفية ذهنك وتطلَّع إلى السماء - سوف ترى حركة السحاب. أفرغ عقلك وأنصِت بانتباه - في كل مكان حولك ستسمع أصوات الطبيعة المتنوَعة المتضافرة: تغريد الطيور الصغيرة، خشخشة الأوراق حين تطيح بها الريح.

حتى إذا كنت في المدينة، يظل بإمكانك سماع الكثير من الأصوات التي تستحضر الطبيعة. تشرَّب قدر الإمكان من هذا العالم الطبيعي. عندما تفعل ذلك ستلاحظ أنك، أنت الآخر، جزء من الطبيعة.

مثلًا، المطر الذي يسقط من السحاب الذي رأيتَه في السماء يصبّ في نهر أو يتحوَل إلى مياهٍ جوفيةٍ تصير، في نهاية المطاف، مياه شرب. في لحظات كهذه تعيش ترابطًا كاملًا مع الطبيعة.

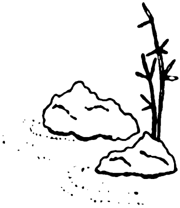
تحديدًا عندما تزداد مشاغلك، خصَص وقتًا لتصفية ذهنك.

حتى لو لدقائق قليلة، جرِّب أن تمارس **موشيريو** الزِّن، أن تتجاوز التفكير واللاتفكير. لعلَّك تندهش بمدى الهدوء الذي يسبغه ذلك على عقلك والطاقة الهائلة التي تغمر كامل جسدك.

60

استمتع بحديقةِ زِن

هذه الحدائقُ مشبَعةٌ بـ«عقلِ الزِّن»



حدائقُ الزِّن تتمتَّع بقدراتٍ علاجية

زيارة مدينة قديمة في اليابان تمنحنا فرصة التمتع بحدائق معابد الزِّن.

بالمعنى الحرفي، كلَ الحدائق في معابد بوذية الزِّن يمكن أن تعتبر حدائق زِن.

لكن الحقيقة ليست كذلك.

لماذا؟ خذ مثلًا رسمة الزِّن.

فكّر في رسمة **سومي - إن** [حبر أسود] تُصوِّر الراهب «بوذيدارما»، أنجزها فنان ياباني شهير. مهما كانت روعة الرسمة، لا نُطلق عليها رسمة زِن.

ما أقصده أن كلًا من حدائق الزِّن ورسوم الزِّن تمتثَل لنموذج معيَن. إنها تعبيرات واضحة عن حالة الزِّن التي بلغها المبدع، والتي تسمَى أيضًا «عقل بوذا».

يتدرَب المرء على بوذية الزِّن لزمنٍ طويلٍ قبل أن يحقَق عقل بوذا. في «حالة الزِّن» تلك، يتخيَل الفنان منظرًا طبيعيًا، ويستشعر جماله المتفرد، الذي يتجلَى بعد ذلك في حديقة زِن أو رسمة زِن. وفي تجلَيه هذا ينقل إلى المشاهد سكينة قادرة على مداواة الذِّهن.

عوضًا عن رؤية الجمال السطحي لحديقة زِن، حاول أن تعيش عقل الزِّن المتوغَل فيها. فور أن تشعر بالاندماج مع الحديقة، بأنك جزء منها، لن تلاحظ حتى مرور الزمن. وكلَما ازداد تقديرك للمفاهيم المتغلغلة في الحديقة، ازدادت قدرتها على مداواة الذهن.

القسم الثالث

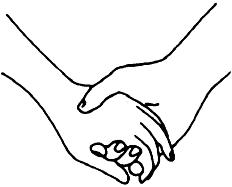
20 طريقةً لتخفيفِ الارتباكِ والقَلقِ

حاولْ أن تغيَرَ تفاعُلَكَ معَ الآخرينَ

61

اخدم النّاسَ

نقطةُ البدايةِ للحياةِ الهانئةِ



مِنْ أينَ يأتي القَلقُ؟

حالة الصَفاء الكامل، الخالية من تعقيدات الرغبة أو الارتباطات - هذه هي حالة «الفراغ» التي يشدَد عليها الزِن أكثر من أي شيء آخر.

خواء الأفكار هو الأساس الذي تقوم عليه تعاليم بوذا، ومفاهيمه الجوهرية عن هشاشة الحياة وطبعها الزائل. بوذا يُعلِّم أن المعاناة البشرية تحدث بسبب عدم انتباهنا إلى هذه الهشاشة وهذا الطبع الزائل.

بعبارة أخرى: ارتباكنا وقلقنا ينبعان من عدم قدرة على تقبل أن العالم في حالة تغيَر مستمر، من اعتقاد - أو أملٍ لا واعٍ - أن ذواتنا وممتلكاتنا، وكذا الناس المحيطين بنا، لن يتغيَروا أبدًا.

تحديدًا عندما يخوننا هذا الأمل، نشعر بالحزن والأسى.

كل شيء يؤثِر في كل شيء آخر.

مثلًا، إذا قررتَ أنك تريد أن تكون سعيدًا، يجب أن يكون المحيطون بك سعداء أيضًا. على هذا النحو يمكن لمساعدة الآخرين أن تجلب لك السعادة.

لا تتشبَث باعتقادك في ما يجب أن يكون دائمًا. ابتعد عن التعلَق بالأشياء والأفكار. عندما تفعل ذلك، تساعد في إسعاد الآخرين.

ضع هذا في اعتبارك، وستنعم بحياة أكثر هناءً ورضا.

62

ابتعد عنِ «السَموم الثلاثة»

عشْ حياتَك بعقليَةِ الزِّن



سيطرْ على رغباتِكَ وغضبِكَ

وابذلْ جهدَكَ لفهمِ طبيعةِ الأشياءِ

في البوذية، ثمَة ما نطلق عليه «السموم الثلاثة». وهي لا تشبه السموم التي يمكنك ابتلاعها؛ وتشير إليها التعاليم بوصفها مشاعر أو رغبات دنيوية. إنها جوهر كل معاناة بشرية، وهي تمنعنا من الوصول إلى الاستنارة.

السموم الثلاثة هي: الطمع، والغضب، والجهل.

عندما نُبتلى بالطمع، فور أن نتحصل على الشيء الذي اشتهيناه، تظلّ رغبتنا متأجّجة في المزيد. الغضب يجعل أبسط الأشياء تثير سخطنا، وفور أن تثور ثائرتنا، نصبّها على الآخرين. الجهل هو حالة الحماقة: نغفل عن الحسّ السليم أو المعرفة، ونفتقر إلى التعليم - لكننا نفتقر بالأساس إلى فهم لطبيعتنا البوذية الحقيقية.

ما دمنا نسمح لهذه السموم الثلاثة بالتحكّم فينا، لن يسعنا تحقيق السلام والسكينة.

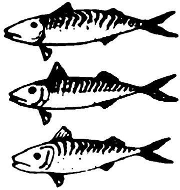
على العكس، كما تقول التعاليم، إذا استطعنا إزاحة هذه السموم الثلاثة، أو البلايا الدنيوية، جانبًا، سيكون بمقدورنا أن نحيا سعداءَ وأحرارًا.

فور أن تشعر بأي من هذه السموم الثلاثة يطل برأسه، حاول أن تهدّئ عقلك عن طريق تنظيم التنفّس. هذا يمكن أن يوقف البلاء ويمنعه من إحكام سيطرته عليك.

63

طوِّر شعورَكَ بالافتتانِ

المعنى العميقِ للعباراتِ العاديّةِ



كلماتٌ بسيطةٌ مفعمةٌ بالدفءِ

عندما يسألنا أحدهم: «كيف حالك»، نرد، باليابانية، **أوكاجيساما دي،** أو «كل شيء على ما يرام، نحمد الرب».

هذا يحدث طوال الوقت، لكنه أمر لطيف، وياباني للغاية في رأيي.

لا يستطيع المرء أن يعيش من دون مساندة. بل يلزمنا دعم من الآخرين، ونحن نمضي قدمًا بفضلهم. ورغم وضوح هذه الحقيقة وجلائها، فنحن ننساها أحيانًا. وكلَما ازداد ميلنا للنسيان، ازدادت حاجتنا إلى نقل تلك المشاعر بالكلمات.

«صباح الخير» في اليابانية هي **أوهايو جوزايماسو،** التي تعني حرفيًا «الوقت مبكر». والتعبير يوحي بأن «اليوم ما زال في أوله، وما دمنا وصلنا إلى هنا بسلام، فلنكمل سعينا نحو الأفضل».

من العبارات اليابانية الشائعة الأخرى عبارة **إيتاداكيماسو،** التي نقولها قبل تناول الطعام. إنها تعبير عن الامتنان تجاه الطعام الذي نوشك على الاستمتاع به. كما تعبّر عن الامتنان تجاه الأشخاص الذين صنعوا هذا الطعام لأجلنا. أي طعام يحتوي على حياة، سمكًا كان أم خضروات. وعن طريق استهلاك هذه الحياة، نحافظ على بقائنا ونتمكّن من مواصلة الحياة. ونحن نشعر بامتنانٍ بالغٍ لهذا. كل هذه المشاعر متضمَّنة داخل تعبير **إيتاداكيماسو.**

هذه العبارات العادية قد تبدو مألوفة وتلقائية، لكنها تحمل بداخلها مستودعات من المعاني والمشاعر.

64

اظهرْ مشاعرَك بالأفعالِ بدلًا منَ الأقوالِ

طريقةُ إظهارِ نواياك الصّادِقة



الأوتشيميزو...

لماذا يرشّ اليابانيون الماءَ أمامَ أبوابِ البيوتِ

عبر عن شعورك بشكل عادي ومن دون كلمات، بدلًا من أن تفصح عنه بالكلمات. عندما يتعلق الأمر بتوضيح نواياك الحقيقية، تصير الأفعال أبلغ من الكلمات.

تخيّل أنك تنتظر ضيفًا، في يوم صيفي قائظ.

قبل وصوله، رشّ الماءَ أمامَ بابِك. هذا الفعل ينقّي المدخل المؤدّي إلى بيتك ويجعل ضيفك يشعر بالترحاب. يرى الضيفُ الماءَ وهو يتبخّر على الرصيف، أو قطراته وهي عالقة على الأزهار، ويفكّر: «آه، إنهم ينتظرونني. يا له من ترحاب!».

هذا الفعل لا يتضمّن أي إلحاح أو إلزام. إنه مجرّد ترحيب كريم وإيماءة جميلة يتفرّد بها اليابانيون.

عندما يتعلّق الأمر بالتعبير عن رغباتك أو نواياك، ما مِنْ حكمةٍ في أن تلحّ وتؤكّد مرّة بعد مرّة.

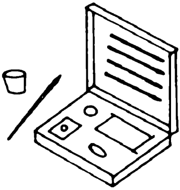
لطالما تمتع اليابانيون بالحاسّة السادسة المتعلّقة بتفسير المشاعر، سواء عن طريق الانتباه إلى الآخرين أو الفهم الضمني لأفعالهم.

نحن نتواصل مع الآخرين مع كل نَفَس نتنفّسه، ومن دون أن ننسى طبيعة قلوبنا.

65

عبّر عمّا في ذهنِك لكنْ ليسَ بالكلِماتِ

ما تراهُ ليسَ هوَ كلّ ما هناك



لماذا تُرسَمُ لوحاتُ الزِّن بالحبر؟

تؤكّد فلسفة الزِّن على التالي: «اليقظة الروحية تنتقل خارج السوترا، لا يمكن للمرء أن يعيشها بالكلمات أو الحروف».

والمقصود بذلك أن جوهر تعاليم الزِّن لا يمكن صياغته في كلمات - لا مكتوبة ولا منطوقة.

ورسوم الزِّن مثال على ذلك.

في رسوم الزِّن، لا تُستخدم ألوان متعددة - بل يُكتفى بدرجة واحدة من الحبر. السبب؟ ثمة اعتقاد بأن الجمال الحقيقي لا يمكن التعبير عنه عبر الألوان، وأن الألوان تعبير قاصر عن الجمال الذي يتمنّع على الوصف. وهكذا، يتجنّب الرسامون الألوان.

كل منا يعيش روعة الغروب بإحساسٍ مختلِف. حتى إن وصفنا جميعًا اللون بأنه قرمزي، قد يدرك كل منا هذا اللون بطريقة مختلفة. باستخدام الحبر فقط، يسمح الرسام لكل مُشاهد بتخيّل قرمزي الغروب بالطريقة التي يحبها.

لهذا السبب يقال إن رسوم الزِّن تَستخدم الحبر لكي تعبّر عن الألوان الخمسة جميعها - الأخضر، والأزرق، والأصفر، والأرجواني، والأحمر.

طيفٌ لا نهائي من الألوان يمكن أن يوجد داخل درجة الحبر. وبحسب المُشاهِد، يتلوَن الحبر بصبغات وطبقات مختلفة.

ما تراه ليس هو كل ما هناك.

66

ركّزْ على مَزايا الآخرينَ

خاصّةً عندما تظهرُ أخطاؤهم للعيانِ

التناغمُ هو العنصرُ الأهمُّ

سواءً في الحدائقِ أو العلاقاتِ الشَخصيَةِ

لا تُصمَّم الحدائق اليابانية بقصّ ولصق مختلف العناصر في منظر طبيعي. بل تُؤلَّف الحديقة بأكملها بطريقة تهدف إلى أفضل استغلال للملامح المميزة لكل عنصر، مثل شكل الصخرة أو انحناءة الشجرة.

فما معنى استغلال العنصر في الحديقة على النحو الأمثل؟

لنفترض أن الحديقة ستضم عدة أشجار. نحن لا نكتفي بغرس الأشجار ونقول إننا انتهينا. بل يهمنا تحديد الشكل المثالي لكل منها.

ما هي الحالة المزاجية لتلك الشجرة تحديدًا؟ كيف نزرع هذه الشجرة - في أي وضع، وفي مواجهة أي ناحية - لكي نُبرز أكثر صفاتها جاذبية؟

بعبارة أخرى، علينا أن نقدّر فردانية كل شجرة ثم نلاطفها لتعبّر عن نفسها. عن طريق فِهم جوهر الشجرة، نستطيع أن نضعها في تناغم مع بقية عناصر الحديقة.

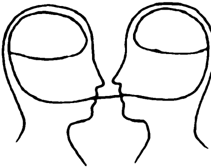
الأمر نفسه ينطبق على العلاقات بين البشر.

علينا الانتباه إلى فردانية ذواتنا وفردانية الآخرين لكي نتوافق معًا. لا نعني بذلك أنك مضطر إلى التكيّف مع كل شخصٍ آخر، لكن عن طريق التركيز على مزايا الآخرين، يمكنك إنشاء علاقة جميلة.

67

وثِّق علاقتَك بالنّاسِ

المعنَى الحقيقيّ لـ«مرّةٍ واحدةٍ في العمرِ»



ركّزْ على لقاءٍ واحد

يبدو أن الناس، في أيامنا هذه، لا يهتمون إلا بالعلاقات السطحية. كلَما اتّسع نطاق أصحابهم، كان ذلك أفضل. التشبيك أمر ضروري. وهو، بالطبع، أمر بالغ الأهمية في عالم الأعمال.

لكن في حياتك الشخصية، لا يهم إن كانت دائرة أصدقائك صغيرة. فأنا لا أنتظر العثور على كثير من الأصدقاء الذين يستحقّون أن أأتمنهم على أسراري. بناء علاقة واحدة ذات معنى يثري حياتك أكثر من تكديس مئة علاقة سطحية. على الأقل هذا رأيي.

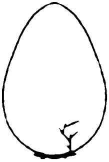
ثمة مقولة من مقولات الزِّن: **إتشي - غو إتشي - يي**، أو «مرّة واحدة في العمر». وتعني أن علينا أن نثمّن كل لقاء، لأننا قد نلتقي بشخص ما مرّة واحدة في العمر.

لا يعني ذلك أن علينا زيادة عدد اللقاءات أو عقد عدد أكبر من الصداقات. ركّز على لقاء واحد، وأنشئ علاقة ذات معنى. ليس المهمّ هو عدد علاقاتك، وإنما عمقها.

68

انتبه إلى اللَّحظةِ المناسِبةِ

هذا ينطبقُ أيضًا على العَلاقاتِ الشَّخصيَةِ



لا تتسرَّع كثيرًا ولا تتباطَأ كثيرًا

ثمة مثل ياباني يقول: **سوتاكو دوجي**، ويعني حرفيًا «النقرُ من الداخل والخارج في الوقت نفسه».

هذا المثل يصِف ما يحدث عندما يحاول الفرخُ أن يخرج من البيضة. الجزء الأول يشير إلى الفرخ ونقرِه من داخل البيضة؛ والجزء الثاني هو استجابة الأم عندما تسمع الفرخ فتنقر لتساعده على الخروج.

هذا موقف شديد الدقة. إذا كسرَت الأم البيضة قبل أن يكتمل نمو الفرخ، سيموت الفرخ. لذا على الأم أن تنصت جيدًا جدًا لصوت النقر من الداخل وأن تقرر متى تُضيف نقراتها الحريصة من الخارج لتساعد على كسر البيضة.

بعبارة أخرى، **سوتاكو دوجي** يتعلَّق بالعثور على التوقيت المثالي لكليهما.

مفهومٌ كيف ينطبق هذا المثال على تربية الأطفال، بيدَ أن تطبيقاته لا تقتصر على ذلك.

عندما تُدرِّب شخصًا في العمل، لا يصح أن تستعجله أو أن تتباطأ كثيرًا معه. وعندما تتدرَّب أنت، فمن مسؤوليتك أن تُرسل إشارة بأنك أصبحت مستعدًا للخطوة التالية.

النتائج الأفضل تأتي من الطرفين عندما يصلان إلى اللحظة المناسبة بالتزامن.

69

ليس من الضروري أن يحبّكَ الجميعُ

يَنْطَبقُ هذا على كلِّ النّاس حتّى رهبانِ الزِّن



لا تتورَط - لا تتحيَز - لا تكثِر من الشكوى

العلاقات الشخصية أحيانًا ما تكون معقَدة. ومهما حاولت، يصعب أن تكون منفتح العقل تجاه الجميع. حتى الرهبان في معبد الزِّن لا يتوافقون دائمًا.

لا داعي لأن تقول لنفسك: «سأحاول أن أتوافق بشكل جيَد مع هذا الشخص»، أو «سأعرف هذا الشخص على نحو أفضل». التعلَق بفكرة الانسجام مع شخص ما سوف يعرقلك. ستجد نفسك مقيدًا برغبتك في أن يحبك الجميع. وهذا لا يخلق إلا التوتر.

لا تتورَط؛ لا تتحيَز؛ لا تكثر من الشكوى. لماذا لا تتخلَى عن العلاقات التافهة وتستريح؟ لا أقترح عليك أن تنفِّر الآخرين، بل أقول: لا تبذل جهدًا أكبر من اللازم ليحبك الآخرون.

عندما تتفتَح الزهرة، تعثُر الفراشة عليها تلقائيًا. عندما تزدهر الأشجار، تتوافد الطيور على فروعها من تلقاء نفسها، وعندما تذبل الأوراق وتسقط، تتفرَق الطيور.

حال العلاقات مع الناس لا تختلف كثيرًا.

70

لا تركّزْ على الصَّوابِ والخَطَأِ

عنِ الحلولِ الوسْطى نتكلّم



إذا ركَّزت كلَّ انتباهِكَ على الأسودِ والأبيضِ

سيفوتك جمال الرَّمادي

البوذية ديانة شديدة التسامح.

البوذيون لا يفكّرون في الأشياء بوصفها سوداء أو بيضاء. بعض الأشياء أبيض، وبعضها أسود، وبينهما درجات مختلفة من الرمادي. هذه الروح ذات العقلية الرحبة راسخة في صميم البوذية، وهذا أحد أهم أسباب تجذُّرها في اليابان.

عرفت اليابان مذهب الشنتو منذ أقدم العصور، وعند نقطة معيّنة وصلت البوذية من الصين. وبدلًا من وضع الشنتو في مواجهة البوذية، فكّر اليابانيون أنهم أمام دينين قابلين للتعايش معًا.

يقضي مفهوم **الهونجي سويجاكو** الياباني بأن آلهة الشنتو تجلّيات للأرباب البوذية، ومعًا يشكّلان كلًّا لا ينفصم مكرَّسًا في المزارات الدينية للشانتو في ما يسمى **غونجن.**

قد يبدو هذا تهربًا من الالتزام، لكن هذا بالضبط هو السبب الذي يجعل منه مثالًا ممتازًا على الحكمة اليابانية. إنها طريقة الجانبين للتعايش، عن طريق الوصول إلى حلٍّ وسطٍ وتجنُّب الصراع.

لا يجب أن ننظر إلى الأشياء بوصفها صوابًا أو خطأً، أسود أو أبيض.

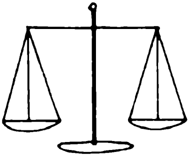
بدلًا من الانحياز إلى جانب ضد آخر، أحيانًا يصبح

الحلُ الوسظ هو أفضل الطرق.

71

أنْ تَرى الأشياءَ على حقيقتِها

الكراهيةُ والمحبّةُ لهما الطبيعةُ نفسها



الطريقةُ المُثلى لتجنّب الإعجاب أو النَفور

علاقات العمل في المكتب كثيرًا ما تكون صعبة ومعقّدة. قد يقول قائل: «إنه خطأ مرؤوسيَّ»، أو «لو فقط لم يكن هذا رئيسي». قد نظنّ بأن حالنا سيصير أفضل لو أننا لم نقابل هذا الزميل أو ذاك، لكنّ الحال أن هؤلاء هم الأشخاص الذين نعمل معهم، وليس أمامنا خيار آخر.

الصعوبات في العلاقات الشخصية - يمكن أن تقول إنها تيمة خالدة.

«موسو كوكوشي»، المعروف باسم «أبو حدائق الزِّن»، قال، ذات مرة:

«أهم فائدة للزِّن، في سياق تقلّبات الحياة صعودًا وهبوطًا، لا تتمثّل في منع النقصان وتعزيز الزيادة وإنما في توجيه الناس إلى الحقيقة الأساسية التي لا تخضع لتقلّبات الصعود والهبوط». هذا قد يعني، مثلًا، أنك بإقامة حفل تأبين لعدوك اللدود، أو الاعتراف بأفعالك، يمكن أن تُحوِّل الفعل السيئ إلى فعل طيب.

بعبارة أخرى كل من الحظّ التعيس والحظّ الجيّد ينشآن من الأصل نفسه. الكراهية والمحبّة هما، في الواقع، الشيء نفسه.

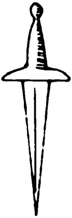
إذًا ما هي طبيعتهما الحقّة؟ إنها تكمن، بإيجاز، في عقلك. تفضيلاتنا، ما يعجبنا وما لا يعجبنا - كل شيء نتاج عقلنا. في بوذية الزِّن نقول: «عندما تصل إلى الاستنارة، لا يعود هناك إعجاب أو نفور». عندما نرى

الأشياء على حقيقتها، تختفي انحيازاتنا المسبقة.

72

لا تتعلق كثيرًا

«لا تكترِث» هذه أيضًا حكمة بوذية



«لا تتأثَر حتى عندما تهبّ الرَياح الثماني»

الكلمات مهمة.

لكن الأهم ألا نجعلها تؤرجحنا يمينًا ويسارًا.

في العمل أو المواقف الاجتماعية، قد نسمع كلمات تجرح مشاعرنا. بل أحيانًا يقصد الشخص أن يشجّع زميله، فيتلقّى الطرف الآخر كلماته بوصفها قاسية أو غليظة. كلمة واحدة من زميل يمكن أن تكون مثل طعنة خنجر.

لكنّ التعليقات السلبية يجب أن تُنسى بسرعة. يمكن فعل ذلك بمهارة عن طريق «عدم الاكتراث».

يقال إن عقل الزّن «لا يتأثَر حتى عندما تهبّ الرياح الثماني». إننا نجاهد من أجل الاحتفاظ برباطة جأشنا، أيًا كان الموقف - بل وأن نبقى هادئين وبشوشين.

حاول تحرير نفسك من التعلّق بالأشياء. ولا تتعلّق بالكلمات أيضًا. حتى عندما تكون تفاعلاتك مع شخص مشدودة أو متوتّرة، لا تتعلّق بالعلاقة. حاول البقاء على مسافة منها.

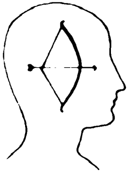
هذه هي حكمة بوذا.

لكي تعيش حرًا، عليك أن تحرّر عقلك من القيود.

73

لا تفكِّرْ منْ مُنطَلقِ المكْسبِ والخسارةِ

من أينَ يأتِي إحساسُنا بضعفِنا؟



من ننسجم معهم ومن لا ننسجم معهم

كلنا لدينا نقاط ضعف. أحيانًا لا يقصد الشخص أذًى أو إهانة، لكن ما يقوله أو يفعله يزعجنا أو يجرح مشاعرنا. غالبًا تعرفُ شخصًا له عليك مثل هذا التأثير.

فكيف يعرف هؤلاء الناس كيف ينالون منا؟

دعنا نشرح باختصار مفهوم **الـإيشيكي،** أو «الوعي العقلي» في فكر الزِّن.

إننا نلتقي بشخص ما للمرّة الأولى ونفكّر: «آه، إنها تبدو لطيفة»، أو «يبدو أننا قد ننسجم معًا». هذا متعلّق بالـ **إي**، الحرف الأول من **إيشيكي**، المقابل للعقل أو القلب.

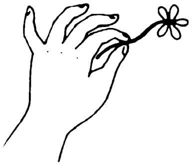
لكن ماذا عن الحرف الثاني، **الـشيكي؟** يتعلّق هذا بإصدار حكم عن قيمة شخص ما. «هذا الشخص يمكن أن يكون مهمًا لمساري المهني»، أو «هذا الرجل لن يصل بي إلى أي مكان». كلما فعلنا ذلك أكثر، تكشّفت نقاطُ ضعفنا أكثر.

عندما يكون لدينا مئة شخص، تصير لدينا مئة طريقة في التفكير أو إصدار الأحكام. عوضًا عن العقلية التي تحسب الأمور بالمكسب والخسارة، وبما إذا كان هذا الشخص مفيدًا أم لا، فكّر في مدى مناسبة الشخص لك أو توافقه معك. هذا سيجعلك تخفِّف كثيرًا من الضغط على علاقاتك.

74

لا تشغلْ نفسَك بالكلِماتِ المُجَرَدَةِ

أهمّيَة قِراءة مشاعرَ الآخرين



انظر بتعاطف لما يقوله الآخرون

الكلمات لا تنجح دائمًا في التعبير عن مشاعر الآخرين. البعض يواجه صعوبةً في وصف مشاعرهِ.

لهذا السبب نمتلك قدرة على قراءة مشاعر الآخرين.

ثمة مقولة في الزِّن: **نينجي ميشو**. تشير هذه المقولة إلى إحدى قصص بوذا التي تحوي لغزًا أو «فزورة»، والتي تعرف باسم «كوان». يقال إن بوذا جلس على كرسي الوعظ (الدهارما) أمام عدد كبير من أتباعه، ومرَّ الوقت من دون أن ينطق بكلمة، إنما اكتفى ببرم زهرة في يده ورسم ابتسامة خفيفة على وجهه. تحيَّرَ الأتباع، وبين الحاضرين كان «ماهاكاشيابا» هو الوحيد الذي رد على ابتسامة بوذا. لقد فهم «ماهاكاشيابا» إيماءة بوذا غير المنطوقة: كانت دعوة لأن يخلفه على كرسي الوعظ. وبالفعل، سُمِّي خليفة له.

يظلّ مهمًا، بالطبع، أن نحاول التعبير عن مشاعرنا بالكلمات. وفي المقابل، علينا أن ننتبه كثيرًا لما يقوله الآخرون.

لكن يجب ألا ننشغل بالكلمات وحدها ونغفل عن الأمور الجوهرية. علينا ألا ننصت فقط لما يقوله الآخرون، بل أن نفكّر في مشاعرهم بتعاطف.

75

لا تجعلْ آراءَ الآخرينَ تؤرجحك يمينًا ويسارًا

سرُّ التحرّرِ من الارْتِباكِ



الحسمُ يقتضي ثِقةً في النَفْسِ

يلعب ترتيب الأحجار دورًا محوريًا في حدائق الزِّن. يمكننا ترتيب الأحجار في أنساق لا متناهية، لتصوير عوالم مصغرة، أو أشكال رمزية، أو هيئات مجرّدة. في عملي كمصمّم للحدائق وراهب زِن، يمكن أن تقول إن تصميماتي تعكس حالتي الذهنية. وهذا ما يخلق ذلك التوتر الإيجابي بين مختلف العناصر في حدائق الزِن.

العمل الفعلي الذي أقوم به ليس شيئًا أستطيع إنجازه وحدي. إذ ثمة صخور وأشجار كبيرة يجب أن تُنقل. وثمة أدوات مختلفة بحاجة إلى أن تُوظَّف. والعمل نفسه يحتاج إلى فريق متكامل.

لإنشاء حديقة زِن، أحتاج إلى الاستعانة بآخرين.

مع ذلك، من خلال تجربتي، إذا ركّزت كثيرًا على ما يراه فريقي، لن تخرج الحديقة معبَرة عن أفكاري الخاصّة.

ورغم أن ذلك قد يبدو مناقضًا للبديهة. عندما يتعلّق الأمر بضبط الاتجاه الذي ستواجهه الصخور، فإنه كلّما قلّ عدد المشاركين، كانت عملية الضبط أسهل.

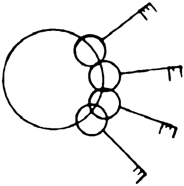
وعندما يحين وقت اللمسات الأخيرة، يفضّل أن تضعها بمفردك.

الحسم يقتضي أن تمتلك القدرة على أن تثق في نفسك.

76

تحلَّ بالإيمانِ

انتفغ بحكمةِ منْ يكْبُرونك سِنًا



اعثز على مفاتيحَ الحياةِ في حكاياتِ الكبارِ

هؤلاء الذين يتحلَون بما يُعرف بالإيمان، أو جوهر طريقة الحياة، هم أقلَ النّاسِ عرضةً لفتور الهمَة. هذه حقيقة لا يتطرَق إليها الشكَ.

لكن كيف تتحلَى بالإيمان؟

تستطيع أن تتعلَم ممن حولك من مرشدين ناصحين.

هناك عدد كبير من المهارات التي يمكنك اكتسابها من متابعة كبار السن، الذين هم بمثابة مرشدين عظام لك في كل شيء. قصصهم، سواء قصص النجاح أو الإخفاق، يمكن أن تعود ببالغ النفع على المستمع الذي ينصت إليهم.

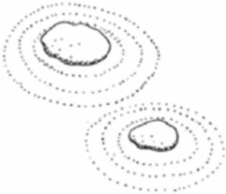
انظر حولك - هناك على الأرجح الكثيرون من كبار السن في دوائرك. كل منهم لديه قصَة حياة. وكل منهم لديه خبرته ومعرفته الخاصة - التي هي أعظم بأضعاف مضاعفة مما تعلَمته في حياتك إلى الآن. إنه مورد رائع، وفي متناول اليد.

قصص كبار السنِّ عن كل شيء رأوه وعاشوه لا تقدَر بثمن. بخلاف المعرفة التي تتوفَر في الكتب أو تتأتَى من المدرسة، هذه تجربة مباشرة، آتية من القلب مباشرة، عاشها إنسانٌ بشحمه ولحمه. هنا في قصصهم الحقيقية بإمكانك أن تعثر على مفاتيح للحياة.

77

اِجْرِ حوارًا معَ حديقةٍ

الأشياءُ التي تفتقدها عندما تترك نفسك للمظاهر



معنى الـ«وابي - سابي»

يذهب راهب الزِّن للعيش في الجبال، ويكرِّس نفسه للتمارين البوذية. هناك، وهو يمارس طقوسه وشعائره في أعماق الجبال بعيدًا عن القرى، قد يستقبل ضيفًا.

«إنني شديد الأسف كونك قطعت ذلك الطريق الطويل إلى هنا؛ إلى هذا المكان النائي»، هكذا قد يعتذر لزائره. هذا الاعتذار - المسمى **وابي** باليابانية - هو الجزء الأول من الشعور الياباني المسمى **وابي - سابي**.

الجزء الثاني - **السابي** - يحيل إلى إحساس مشابه: «شكرًا لك لأنك قطعت ذلك الطريق الطويل إلى هذا المكان البعيد المنعزل». **سابي**، تحيل أيضًا إلى الزنجار أو الصدأ - الجمال الذي يتأتّى مع التقدم في العمر - ولعلها تمثيلٌ لمثوى الراهب المتواضع. هذا التعبير يستحضر وحدة الراهب، أو، باليابانية، **سابيشيي**.

كل ذلك يعني أن روح **الوابي - سابي** متأصّلة في مراعاة الآخرين. هذا الإحساس موجود أيضًا في حدائق الزِّن.

عند تصميم حديقة زِن، لا ينصبّ الاهتمام الأول على توزيع الأحجار أو تنسيق الرمال. في البداية لا يكون الأمر متعلقًا بشكل أو مظهر محدَد، وإنما بالإحساس الذي ينبغي على الحديقة تجسيده.

جرِّب أن تقيم حوارًا مع حديقة زِن. استمتع بالجمال الأسيان الذي كان مصمِم الحديقة يحاول توصيله، واستجِب له بطريقتك الخاصة.

78

اجعلهمْ سعداءً

حيلةٌ لتقديمِ وليمةٍ مبهجةٍ



الكرمُ اليابانيُ قادرٌ على استحضار تدفُق الزَمن

حتَى على مائدة الطَعام

عندما ترغب في الترحيب بضيوفك، قد تقدِّم لهم وجبة من عدة أطباق، تحتوي على مكونات خاصة، ذات جودة عالية - وليمة على الطريقة الغربية.

أما الكرم الياباني فمختلف بعض الشيء. في المقام الأول، يقدِّر اليابانيون المطبخ الذي يُظهر دراية بالمواسم.

الوجبة المثالية تُصادف مكوِّناتها ذروة موسمها في تلك اللحظة. مع ذلك، فالأجدر أن تضيف عنصرين آخرين: أثرًا من شيء انتهى موسمه للتو، لكي يستحضر لحظةَ رحيلٍ، وشيئًا بدأ موسمه للتو، ليوحي بوصولٍ وشيكٍ.

بعبارة أخرى، تتضمَن الوجبة آخر الموسم المنقضي، وذروة الموسم الحالي، وأول الموسم القادم. هذه الأشياء الثلاثة تستحضر تدفُق الزمن - الماضي، والحاضر، والمستقبل - لإمتاع الضيف.

ذروة الكرم لا تتحقَق بالضرورة مع أكثر المكوَنات تعقيدًا أو رقيًا. وسواء كان الأمر يتعلَق بوجبة تُعدَها أو بهدية تُقدَمها، حاول تضمين عنصرٍ يوحي بتدفُق الزمن لتجعل ضيوفك يشعرون بالسعادة.

79

انتهزِ الفرصَ للاجتماعِ معَ عائلتِكَ

حيث يكون بإمكانك التصرّف على طبيعتك



إدراكُ ما هو مهمٌ حقًا

ما معنى أن تكون لديك عائلة؟

أن يتزوَج الناس، وينجبوا، ويعيشوا معًا - لكنَ هذا هو ما يظهر من الخارج فحسب.

مع العائلة: تلك هي اللحظات التي نصل فيها إلى راحة بال حقيقية، ذلك هو المكان الذي نحظى فيه بالدعم العاطفي.

عندما نكون مع العائلة، لا نضطرَ إلى بذل جهد كبير أو الحفاظ على المظاهر - نستطيع أن نكون على طبيعتنا وكفى. يمكنك القول إن أسلوب حياة الزِّن يسعى جاهدًا لتحقيق الهدف نفسه. قد يبدو هدفًا بسيطًا، لكنه - في الحقيقة - صعب ومعقد. كلنا نريد إخفاء أوجه ضعفنا ورسم صورة أفضل لأنفسنا.

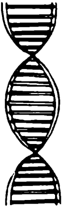
لكن حين نعيش بتلك الطريقة، ينعكس الأمر علينا في نهاية المطاف. هذا هو، بالتحديد، سبب احتياجنا للعائلة - حيث يمكننا أن نترك ذاتنا الحقيقية من دون تجميل.

حتى لو كنت تعيش بعيدًا عن العائلة، عندما ستزورهم في المرة القادمة خذ راحتك في الجلوس والتحدَث معهم.

إنه المكان الذي يتيح لك الظهور على طبيعتك. والوقت الذي تقضيه هناك يمكنه إبراء العقل المنهك وإنعاش القلب المنهك.

80
قدّرْ كلَّ النّاسِ الذينَ جاءوا منْ قبلِك

إدراك معجزةِ «أن تكونَ هنا الآنَ»



لو اختفى واحدٌ فقط من أسلافِك لما وُجِدتَ أنتَ

اعتاد اليابانيون على العائلات الكبيرة. كان هناك الجد والجدة، ثم الآباء، ثم الأطفال. ثلاثة أجيال أو أربعة، يعيشون جميعًا معًا تحت سقف واحد - كان هذا يسهِّل نقل تاريخ العائلة.

الجد البالغ من العمر ثمانين عامًا كان يمكن أن يحكي لطفله البالغ خمسة أعوام عن جدّه هو. والحفيد كان يسمع - أحيانًا - قصصًا ترجع إلى مئتي عام مضت. كان يعرف منها صفات أجداده. وكان هذا يجعل الحياة تدبّ في التاريخ من جديد.

إنك هنا اليوم بفضل وجود أسلافك. إذا رجعت لعشرة أجيال في الزمن، قد تجد لك أكثر من ألف سَلَف. تخيَل كم سيكون عددهم إذا رجعت لعشرين جيلًا، أو حتى ثلاثين - يمكن أن يكونوا أكثر من مليون شخص. ولو كان واحدٌ فقط من هؤلاء الأسلاف قد اختفى، لما وُلدتَ أنتَ.

عندما تفكّر في الأمر على هذا النحو، لا يسعك إلا أن تشعر بنوع من الامتنان تجاه أسلافك. إن وجودك الآن أشبه بمعجزة في حقيقة الأمر. عندما نُدرك هذه المعجزة، نفهم قيمة الحياة.

القسم الرابع

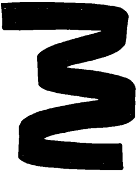
20 طريقةً لتجعلَ كلَّ يومٍ أفضلَ يومٍ

حاولْ أن تركَز على اللحظة الراهنة

81

كنْ هنا والآن

الـ«أنتَ» قبل لحظة واحدة هو «أنتَ» الماضي



ركِّز على هنا والآن بدلًا من التَركيز على الماضي

نحن، كبشر، نعيش فقط في اللحظة، في الهنا والآن. لذا علينا أن ندرِّب عقلنا على الحضور في هذه اللحظة بالذات.

تحب بوذية الزِّن أن تقول: «عش في العوالم الثلاثة». هذه العوالم الثلاثة هي الماضي، والحاضر، والمستقبل. في بوذية الزِّن، تسمع كثيرًا أسماء «أميدا»، و«شاكا» («شاكياموني»)، و«ميروكو»؛ هذه الأسماء الثلاثة تُصوَر بوذا في كل من العوالم الثلاثة.

إذا كنت تتساءل عن طبيعة طريقة التفكير هذه، فدعنا نبدأ بالتنفُس. إننا نأخذ شهيقًا، ثم نُخرج زفيرًا. اللحظة التي نسحب فيها الشهيق هي الحاضر، لكن فور أن نُخرج الزفير، تكون قد انقضت وصارت ماضيًا. بالمثل، عندما تقرأ الصفحات السابقة في هذا الكتاب، كان ذلك «أنتَ» في الماضي. وعندما تقرأ الصفحات التالية، سيكون ذلك «أنتَ» في المستقبل.

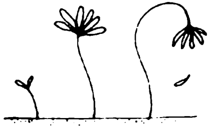
عندما يحدث أمر سيئ يجعلك تشعر بالإحباط، حاول أن تفرد يديك أمامك وتضمهما معًا - ستشعر بتحسن على الفور، بعد إذ وضعت نفسك في حالة مزاجية جديدة. مثلما يحدث في الفيلم عندما ينتقل من مشهد إلى آخر، تجد نفسك وقد صرت «أنتَ» مختلفًا تمامًا.

المهم هو هذا اليوم، هذه الساعة، هذه اللحظة.

82

كنْ ممتنًا لكلِّ يومٍ حتّى الأيّامِ الأكثرَ عاديّةً

السعادةُ تكمنُ في الأشياءِ غيرِ المميّزةِ



السعادةُ القصوَى كامنةٌ في التَرتيب الطَبيعي للأشياءِ

ذات مرَة، طلب تاجرٌ يحتفل بمولد حفيدٍ له من «إكّيو»، راهب الزَن الذي اشتهر بسرعة بديهته، أن يكتب له تهنئة. فكر «إكّيو» للحظة، ثم كتب: «يموت الأب، يموت الابن، يموت الحفيد». قرأ التاجر العبارة وارتسمت الحيرة على وجهه، ثم تبرَم قائلًا: «لماذا كتبتَ شيئًا كئيبًا كهذا؟».

وهاك ما قاله «إكّيو»:

«أولًا يموت الأب، ثم يموت الابن، وأخيرًا يشيخ الحفيد ويموت. هذا هو الترتيب الطبيعي. إذا تمكّنت عائلتك من ملاقاة الموت بالترتيب الطبيعي، ستتحقَق لكم السعادة القصوى». ولم يسع الجميع إلا الموافقة على كلامه.

أن نعيش يومنا هذا، يومًا آخر عاديًا بلا أحداث.

أن نتنفَس شهيقًا وزفيرًا، أن ننجز عملنا، أن ننام نومًا هانئًا.

رغم أن ذلك يبدو عاديًا غير مميَز، فهذا في الحقيقة ما يجعله رائعًا.

السعادة البسيطة الكامنة في مرور يوم بعد آخر - هذه السعادة أمام عينيك مباشرة.

83

اعرفْ أنّ ثمةَ قوّةً تحميكَ

كلنا في كفّ الإله



تحلَّ بالشجاعة إذًا وواصلِ المسير!

في الفكر البوذي، يقال إننا جميعًا في كفِّ بوذا (الفكر المستنير). إننا جميعًا نتخبَط في يده في نهاية المطاف، مهما بلغت معاناتنا ومهما بلغ كفاحنا.

قد تسمع هذا وتفكّر: «لماذا لا نستسلم إذًا؟». العكس صحيح.

بعض الأشياء سوف تمضي على خلاف المتوقَّع، وقد تشعر بالبؤس، لكنك مُصانٌ في نهاية المطاف، كما قلتُ، في كفِّ الفكر المستنير. لهذا السبب عليك أن تتحلَى بالشجاعة وتواصِلَ المسيرَ!

كلّنا بمفردنا في الحياة. وبالرغم من هذه الوحدة، فإن الفكر المستنير يرى كل ما نفعله. وهذا ينبغي أن يكون بلسمًا - ينبغي أن يُنعش روحنا. الفكر المستنير بصير بكل شيء - إنه يرى الطيّب كما يرى الخبيث. والإيمان بهذا يدفعنا إلى الأمام.

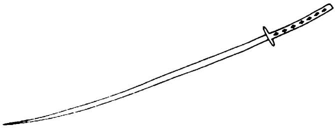
وجودُ كيانٍ يوفِّر لنا حمايةً غير مشروطة أمر مريح. ومع أننا لا نستطيع رؤية هذه الكيان بعيوننا، فإن الإيمان الراسخ به يضخّ فينا طاقة هائلة. أنا مقتنع أننا جميعًا في كفِّ هذا الكيان.

العهد الذي نقطعه على أنفسنا لا يكون ملزمًا، لهذا نتعهَد أمام بوذا. وإذ نفعل ذلك، فإنما نقوّي إيماننا إلى أبعد الحدود.

84

كنْ إيجابيًا

عقلُك هو منْ يحدِّد إذا كنتَ سعيدًا أم لا



أنت هنا لكي تعيشَ كلَّ يومٍ من الحياةِ الغالية

في التاريخ الياباني، كانت حقبة كاماكورا (1185 - 1333) وبواكير حقبة موروماتشي (1333 - 1392) تتميّز بحروب دائمة. في هذه العصور القروسطية اكتسب مذهب الزِّن، بعقيدته وشعائره، شعبية واسعة بين طبقة الساموراي.

كان الساموراي يواجهون الموت بشجاعة دائمًا. ولم يعرفوا متى ستندلع الحرب - كان من الممكن أن يسقطوا في المعركة في اليوم التالي مباشرة.

بدا أن روح الزِّن تناسب هذه الظروف على الوجه الأكمل. انعدام اليقين في الغد يدفع المرء لأن يعيش في اللحظة الراهنة. يجب عليه أن يحاول الاستمتاع بالحاضر قدر إمكانه.

في البوذية نقول: «كلُّ الأيام أيامٌ طيبة»، ونعني أنه سواء حدثت أشياء طيّبة أو سيّئة، فكلُّ يوم ثمينٌ لأنه لن يرجع ثانية أبدًا. ولا تتحدَد جودة اليوم بما يحدث أثناءه، أو بمن تقابلهم فيه، وإنما يتحدَد بعقلك أنت.

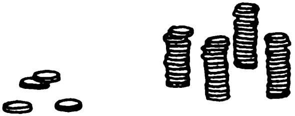
أيُّ حدث يمكن أن يفسَّر بعدة طرق؛ المهم كيف تستجيب له. قد لا تكون لديك سيطرة على ما يحدث، ولا قدرة على تغيير الأمور. مع ذلك، فسيطرتك على ردة فعلك كاملة غير منقوصة.

دعونا نجعل اليوم، وكل يومٍ ثمينٍ، يومًا طيبًا.

85

لا تتهافت

الرّغبةُ في المزيدِ تجلبُ المعاناةِ



«هل أحتاجُ حقًا إلى هذا الشَيء؟»

في البوذية نقول **تشيسوكو**، وتعني «تحلّى بالرضا». معرفة كفايتك تجعلك ترضى بما لديك بالفعل.

الاشتهاء البشري ليس له نهاية. فور أن نتحصَل على شيء، نشتهي عشرة منه. وعندما نتحصَل على عشرة، نشتهي مئة. حتى ونحن نعرف أننا لا نحتاجها، لا نتمكّن من كبح جماح شهوتنا. عندما تجتاحنا هذه المشاعر، لا تعود هناك طريقة لإرضاء أنفسنا.

في بعض الأوقات، نرغب في شيء نحتاج إليه. ما من خطأ في هذا. لكن فور أن نتحصَل على أقل كمية ضرورية، علينا أن نتعلَم أن نقول لأنفسنا: «آه، هذا يكفي بالنسبة إليَّ».

ثم يجب أن نُبقي شهوتنا للأشياء الأخرى تحت السيطرة.

عبر ممارسة **التشيسوكو**، نستطيع تحقيق راحة العقل وهدوء البال. عندما ندرك أن لدينا ما يكفينا، تتقلَص معاناتنا إلى حدٍّ كبيرٍ.

إذا وجدت نفسك وقد سقطت فريسة للاستياء، ارجع خطوة إلى الوراء وانظر إلى ما تتمنّاه أو تشتهيه. ثم اسأل نفسك، «هل أحتاج حقًا إلى هذا الشيء؟».

86

لا تُقسِّمِ الأشياءَ إلى جيّدة وسيّئة

ستتلاشى همومُكَ



أنتَ تتنفَس كما تتنفَس ولا تقيِم أنفاسَك

ما من سر غامض يجعلك تتقن أمرًا ما. فقط كرر الفعل نفسه كل يوم. التزم بروتينٍ واعٍ، وثابتٍ، ومستمرٍ.

عند نقطة ما في هذا الروتين، ستدرك فجأة: «آه، هذه هي الإجابة التي كنت أبحث عنها».

كاهن الزِّن الشهير سوف يمارس إجراءاته التقشفية لكي يصل إلى الاستنارة. البطلة الرياضية الأولمبية سوف تحافظ على تمارينها بالسباحة أو الجري.

ثم عند نقطة معيَنة، سيجد كل منهما أنه قد حقَق مسعاه، أو أتقن فنه. هكذا تسير الأمور.

التركيز على نقطة النهاية فقط يجعلك تُفوِّت مباهج الرحلة. عندما تشغل نفسك بإحراز النتائج، تعجز عن تكريس نفسك للهُنا والآن.

بالمثل، لا تُصدر حُكم قيمة على ما تفعله في اللحظة الحالية. خذ مثلًا فِعل التنفُس: لا تستطيع أن تعتبر تنفُسك جيّدًا أو سيّئًا. فقط واصل التنفُس الروتيني بشكل اعتيادي، نفسًا بعد آخر.

محاولة تعريف الأشياء بوصفها جيّدة أو سيّئة يولِّد القلق والتوتر.

87

اقبلِ الحقيقةَ كما هي

فنّ أنْ تكونَ مستعدًّا



ليس استسلامًا ولكنّه استعداد

الـزينجي، أو الكاهن الكبير، «كوشو إتاباشي» هو رئيس معبد سوجيجي في يوكوهاما. وهو شخص أحمل له تقديرًا هائلًا.

عرف «إتاباشي» أنه مصاب بالسرطان، وكان في مرحلة متقدَمة. مع ذلك، ظل يواظب يوميًا على ممارسة الزازِن وجمع الصَدقات، وكأنَ لا شيء قد تغيَر. يقول: «أنا الآن أعيش سعيدًا مع سرطاني».

هذا بالتأكيد ليس ما يتوقَع المرء سماعه.

إننا لا نستطيع تغيير حقيقة وجود السرطان. نستطيع أن نكافح السرطان ونلعنه، لكنه يظلَ معنا. هذه هي الحقيقة.

إذًا، كيف نواجهه؟ لا نستطيع تغيير ما يحدث في الحياة، لكن بوسعنا أن نقرَر كيف نتعامل مع المجريات.

الأمر متعلَق بإعداد نفسك. متعلَق بقبول الحقيقة كما هي.

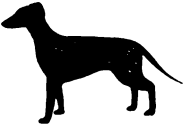
رؤية الأشياء كما هي. قبول الأشياء كما هي.

قد يبدو هذا استسلامًا، لكنه العكس تمامًا، في حقيقة الأمر.

88

ما مِنْ إجابةٍ واحدةٍ فقط

المعنى وراء فوازيرَ الزِّن



لماذا نمارس «أسئلةَ وأجوبةَ» الزِّن؟

هذه الأفكار تمثّل الأساس الذي تقوم عليه الاستنارة البوذية:

ذاتنا الجوهرية نقيّة وصافية، بالغة الوضوح. والبحث عن تلك الذات بحثٌ عن الاستنارة، أو **الساتوري**.

إننا، كبشرٍ، نحوز بداخلنا كل ما نحتاجه منذ البداية. والاستنارة لا تتطلّب البحث عن أجوبةٍ خارجَ ذواتنا، وإنما تستدعي منّا النظر إلى داخلنا. عندما نلتقي بذاتنا النقية الصافية، هذه هي الاستنارة - **ساتوري**.

مدرسة الـ«رينزاي»، إحدى مدارس بوذية الزِّن، تحافظ على ممارسة صارمة **للموندو** - «أسئلة وأجوبة» الزِّن، أو دراسة فوازير (كوانات) الزِّن - من أجل الوصول إلى الاستنارة. الـ«كوان» تستخدم اللغة لتحفيز العقل واختباره.

هاك مثال شهير: «هل للكلب طبيعة بوذية؟».

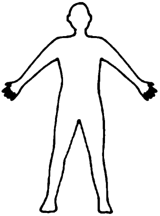
الإجابة بـ«نعم» يمكن أن تعتبر خاطئة، لكن الإجابة بـ«لا» أيضًا يمكن أن تعتبر خاطئة.

يستمرّ التمرين، مع طرح المزيد من الأسئلة التي لا إجابة لها. ومع تكرار التمرين، نحوز حكمة وبصيرة.

89

بالمثلِ ليس هناك طريقٌ واحدٌ فقط

هل تفكّر برأسك؟ أم بجسدكَ؟



ومعَ ذلك ربَما نصلُ إلى الإجابةِ نفسها

بينما تمارس مدرسة الـ«رينزاي»، إحدى مدارس بوذية الزِّن، دراسة الـ«كوان» من أجل إحراز الاستنارة، فإن مدرسة الـ«سوتو» تركِّز على الزازِن فقط لا غير.

شيكانتازا هي الترجمة اليابانية للكلمة الصينية العامِّية التي تشير إلى الزازِن، والتي تعني بالإنجليزية: «جلسة التركيز المطلَق». في **الشيكانتازا**، تنسى حتى إنك تجلس، ويدخل عقلك في حالة من الفراغ. أنت لا تبحث عن الاستنارة، أنت لا تشحذ عزيمتك، أنت لا تفعل ذلك من أجل الحفاظ على صحتك - أنت لا تفكِّر بشكلٍ نشطٍ في أيِّ شيء. في زِن السوتو، أنت تجلس ببساطة، وتتوقَّف عن السعي.

لكن الزازِن الجالس المعتمد على التركيز المطلق يترك أثره عليك: إنه يصقل حكمتك ويمكن أن يقودك، في نهاية المطاف، إلى الاستنارة. بيدَ أنَّ الغرض من الجلوس ليس الوصول إلى الاستنارة - فقط تأتي الاستنارة أحيانًا نتيجة للجلوس.

من الناحية الجوهرية تسعى كلٌّ من مدرستي الزِّن - رينزاي وسوتو - وراء الهدف المرحلي نفسه: أن تقرِّبنا من ذواتنا الجوهرية. ما يختلف ببساطة هو المنهجية المتبعة من أجل تحقيق ذلك الهدف.

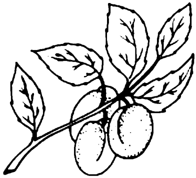
التفاني في التفكير باستخدام رأسك؟ أم التفاني في التفكير باستخدام جسدك؟

أي أسلوب يعجبك؟

90

لا تكنْ متباهيًا

الشيءُ المشتركُ بين أصحابِ الكاريزما



الكاريزما تظهرُ من دون أن تنطقَ بكلمةٍ واحدة

بعض الناس يمتلكون كاريزما تجعل الآخرين ينجذبون إليهم بشكل تلقائي. وكأن ثمّة هالةً تحيط بهم.

في إحدى جلسات **الزازينكاي،** ناقشنا فكرة «أن يسكن المرء رائحةً بدلًا من هيئةٍ».

شجرة البرقوق تتحدّى برد الشتاء، أزهارها تبعث شذًا طيبًا يُستعصى على الوصف. لا يندفع العطر ليشق الريح - إنه ببساطة يترك نفسه لتيار النسيم. لكن رائحة الشخص صاحب الفضيلة تتضوّع في كلِّ اتجاه.

كاريزما الشخص، أو هالته، تشبه تلك الرائحة.

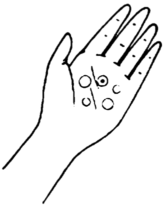
عندما يصير الناس أثرياء، عندما يرتقون في المكانة، يميلون إلى التفاخر والتباهي. لكن الكاريزما الحقيقية يمكن أن تأتي بشكلٍ أكثر طبيعية إن لم ينطقوا بأيِّ كلمة.

مثل أزهار البرقوق، أحاول أن أطلق رائحة طيّبة ولكن من دون أن أكون متباهيًا. حياة كريمة «بفضل هذا الشخص» أو معرفة أنه «من دون مساعدة هذا الشخص» ما كنت لأصير في مكاني اليوم.

91

حرِّر نفسَك منَ المالِ

كلّما جريتَ وراءَ المالِ انفلَتَ من بين أصابعك



ماذا تفعل لكي تخفِّفَ هموَمك المتعلِّقة بالمال؟

أحيانًا يسألني الناس: «الكهنة البوذيون لا ينشغلون بالمال، أليس كذلك؟». وهو سؤال مراوغ في إجابته.

حتى وأنا رئيس كهنة معبد بوذي، لا تزال النقود ضرورة بالنسبة إليَ. فلدي أسرة، وهناك احتياجات أساسية يجب أن أشتريها.

وفقًا لتعاليم الزِّن، طلب المال ليس خطأ في حدِّ ذاته، لكن يجب ألا يشغل أهمية أكبر من اللازم.

لقد حذَرنا «دوغن زينجي»، مؤسّس مدرسة السوتو (إحدى مدارس بوذية الزِّن) قائلًا إن من يلتزم بحياة الزهد البوذية يجب ألا يسمح لنفسه بالوقوع في غواية الشهرة أو الثروة. يجب ألا نسعى وراء إثراء سمعتنا ولا جيوبنا.

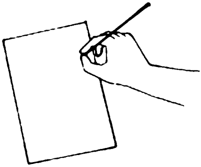
الغريب في النقود هو التالي: كلما ارتبطنا بها، راوغت قبضتنا. بدلًا من التفكير في النقود، علينا أن نشغل أنفسنا بهدفنا الأسمى.

كيف أساهم في المجتمع؟ ماذا يمكن أن أفعل لكي أكون مفيدًا في العالم؟ فكّر مليًا في تلك الأسئلة وتحرَك وفقًا لها، وستكتشف أن النقود التي تلزمك ستجد طريقها إليك في نهاية المطاف.

92

آمن بنفسِك.. خاصَة عندما تشعرُ بالقلقَ

ركّز على الثّقة بالنفس التي تكمن وراء القلقِ



للقلق وجهان

تخيَل أنك درست بأقصى طاقتك استعدادًا لدخول كليَة ما، وجاء يوم الامتحان أخيرًا.

أو أنك بذلت الوقت والجهد في الاستعداد لعرض بحثٍ، وحان وقت العرض.

رغم أنك تأمل في تحقيق الأفضل، تجتاحك موجةٌ من القلق في اللحظة الأخيرة. بل ثمة أشخاص كلما ازداد ما بذلوه من جهد، ازداد شعورهم بالقلق.

عندما يحدث ذلك، القِ نظرة على ما يقبع وراء القلق. أظنك ستجد هناك «الثقة بالنفس».

فور أن ترى الثقة بالنفس وراء قلقك، ستتمكّن من تجاوز القلق الذي يسيطر عليك أيًا كان.

لهذا السبب ينبغي عليك أن تتعوَد على الإيمان بنفسك.

كثيرًا ما يقال إنك إذا أردت تطوير ثقتك بنفسك، فإن التحدَي الأول والأصعب يتمثل في أن تَبسط حدود عقلك ذاته. عندما تفعل ذلك سوف تشعر بالإنجاز، ورويدًا رويدًا، سوف تعزز الإنجازات من ثقتك بنفسك.

كل شيء سيكون على ما يرام.

لقد نجحتَ في الوصول إلى هنا بالفعل، أليس كذلك؟

93

لاحظْ تغيّرات الفصول

ستلهمك المضيَ قُدُمًا



هنا تكمنُ الحقيقةُ الوحيدةُ في العالم

رغم كل ما يشهده العالم من تغيّرات، تظل بعض الأشياء على حالها.

أعني أن الربيع سوف يصل والبراعم سوف تنبت، ثم سوف يحل الخريف وتسقط الأوراق. بعبارة أخرى، سوف تسير الأشياء في مسارها الطبيعي. وهذا هو المقصود بالضبط بالحرف الذي يمثل بوذا في البوذية - 仏 - الذي يرمز إلى النعمة، أو «الطبيعة البوذية» للأشياء.

ما نسمّيه ربيعًا ليس له في الحقيقة أي وجود مادي. الربيع لا يوجد بصورة مادية.

مع ذلك، عندما ينتهي الشتاء، تتحوّل الريح الشمالية إلى نسيم جنوبي، جالبة طقسًا أكثر دفئًا. ثم سرعان ما تُنبت النباتات براعمها. نرى ذلك ونفكّر: «آه، لقد وصل الربيع».

لكن بعض الناس لا يلاحظون البراعم والأزهار، أو يرونها فلا يشعرون بأي شيء - بالنسبة لهؤلاء الناس، ما مِن شيء اسمه الربيع.

ذات مرّة، انبهر شاعر صيني من أسرة سونغ الشمالية، اسمه «سو شي» بجمال منظر الربيع وقال: «الصفصاف بلونه الأخضر، والأزهار بلونها القرمزي، تَكشف طبيعتها الحقّة». في الشكل الطبيعي للأشياء - هناك توجد الحقيقة.

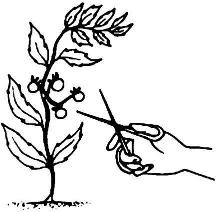
بعقل مفتوح، لاحظ الحقيقة في اليومي - في الطبيعة البوذية للأشياء.

هذا الوعي سوف يمنحنا الشجاعة التي نحتاج إليها من أجل مواصلة الحياة.

94

حاول أن تعتني بشيءٍ ما

طوِّر محبةً لشخصٍ ما أو لشيءٍ ما



افهم المهمَ في الحياة

في أيامنا هذه، يزداد عدد من يرجعون إلى الطبيعة يومًا بعد يوم.

يشترون أرضًا في الريف، وفي أيام إجازاتهم يكرِّسون أنفسهم للعمل في الحقل. أو يُنشئون مزرعة صغيرة في فناء بيوتهم، ويزرعون الخضروات والأزهار. كل هذه - في رأيي - أمور رائعة.

أنت تفلح الأرض وتزرع البذور. تشعر بالقلق عندما يطول الجفاف أو تغتمَ عندما يزداد المطر. هذا الأمر لا يتعلَق فقط بعملية إنماء النباتات - إنما يتعلَق أيضًا بالتلذُذ بالوقت والجهد الذي يُبذل في هذه العملية.

عندما يبدأ ما زرعته، أيًا كان، ينمو ويترعرع، تشعر بأنك سعيد جدًا، ومرتاحًا أيضًا. فأيًا كانت المحبة التي وضعتها في موضوعٍ ما، فإن موضوع محبتك يعيد إليك طاقة بالقدر نفسه.

بل وربما تفكّر في ما تزرعه بوصفه ركيزة لذاتك. عندما يحدث ذلك، اعلم أن المحبة التي تمنحها لا تضيع هدرًا، ولا قطرة واحدة منها.

عندما تشتري حبَة طماطم من السوق لا ترى فيها أكثر من حبة طماطم أخرى. لكن حبَة الطماطم التي نمَت على يديك تتجاوز كونها مجرَد «شيء ضمن مقادير الطبخة».

هذا الفِعل؛ الرعاية التي نوليها لشيء ما، هو ما يجعلنا نطوِّر عقلًا يهتم بالأشياء، عقلًا يشعر بالمحبة

تجاه الآخرين.

95
انصت إلى صوتِ ذاتِك الحقيقيَة

تعلّم تقديرَ هذه الحكمةِ



حديقةُ المنظرِ الطبيعيّ الجافَ ترمز إلى حياة العزلة

معبد الزّن يضم عدَة مبانٍ، من بينها جناح رئيس المعبد، الذي يسمى **هوجو**. تاريخيًا، طالما كانت هناك حديقة زِن ملحقة **بالـهوجو**.

لماذا في رأيك ينال كبير الكهنة حديقته النموذجية الصغيرة الخاصَة خارج مقرّ معيشته مباشرة؟

معظم حدائق الزّن هي حدائق مناظر طبيعية جافة - تسمَى **كاريسانسوي**. قبل زمن طويل، كان أسلوب الحياة المثالي لراهب الزّن هو أن يعتزل في أعماق الجبال، لكي يكرّس نفسه للتمارين الروحية. ربما كانت ثمة متعة في أن يعيش المرء ناسكًا، مثل الراهب الشهير «ريوكان» من حقبة إيدو.

لكن الحقيقة أن المعيشة على هذا النحو أمر صعب وشاق. في أيامنا هذه، قلة من الرهبان هم من ينعزلون في أعماق الجبال، أما معظمهم فيستمتعون بحدائق مناظر طبيعية جافة ترمز إلى هذا المثال.

ربما سيعمق هذا من تقديرك لحدائق الزِّن.

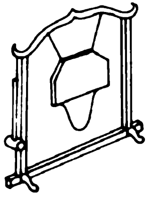
المرة التالية التي تزور فيها إحدى تلك الحدائق، خذ لحظة لكي تجلس وتتخيَل أنك تهيم في أعماق الجبال.

عندما تنتقل على هذا النحو، وتتحرَر من الالتزامات اليومية، يصير ذهنك شفافًا وربما تتكشف ذاتك الحقيقية على نحو غير متوقَع.

96

قدّر وجودَك على قيدِ الحياةِ في كلِّ يومٍ

الحياةُ تنتهي حقًّا في غمضةِ عينٍ



الوقت الذي تقضيه خارج شخصيتك وقت فارغ

في معابد الزِّن، ثمة لوح خشبي يسمى **هان** يُضرب بمطرقة ليُعيِّن حلول موعد جزء محدَّد من الروتين اليومي. أحيانًا ما يكون مكتوبًا عليه بالحبر: **شوجي جيداي**. هل سبق وأن رأيت ذلك؟ الكلمات تعني: «الحياة مليئة بالحظ الحسن والحظ السيئ، لكن عليك أن تشعر بالامتنان كونك على قيد الحياة، في كلِّ يوم. فالحياة سوف تتجاوزك يومًا».

أبي كان ينتمي إلى جيلٍ عاش الحرب في شبابه.

ذات مرة وجد نفسه في خضمّ تبادل لإطلاق النار. كان هجومًا ضاريًا من العدو. انبطح أبي على الأرض، في محاولة يائسة للنجاة من وابل النيران. عندما توقَّفت الطلقات في نهاية المطاف تجرأ ورفع رأسه، فرأى زملاءه الجنود صرعى على الجانبين. كلما قصّ أبي تلك الحكاية، كان يختمها بقوله: «أنا ممتنٌّ لكوني على قيد الحياة وموجود هنا اليوم. نحن البشر نحيا بفعل قوة عظيمة وغير مرئية».

لكننا نحيا، نوهب الحياة. ولهذا السبب، يجب ألا نهدرها.

يجب أن نرى ذواتنا الحقيقية بعقل مفتوح، وعندما نفكّر في الأشياء - عندما تكون هناك أشياء نرغب في فعلها - علينا أن نفعلها وكأن حياتنا متوقِّفة عليها. الوقت الذي تقضيه خارج شخصيتك وقت فارغ.

هيا، افتح عينيك.

كيف سنعيش يومنا هذا؟

97

ضعْ كلَّ شيءٍ في الهُنا والآنَ

الحياةُ تمرينٌ طويلٌ لكنّه قصيرٌ



أبي، الذي عاش كلَّ يومٍ من أيَامه إلى أقصاه

عاش أبي إلى سنٍّ متقدمة؛ فقد بلغ السابعة والثمانين. لعدة سنوات قبل وفاته، عانى من السرطان، لكنه بعد أن بلغ هذه السن، بدا وكأنه مات من «سرطان طبيعي».

في اليوم السابق على وفاته، قضى أبي ثلاث ساعات في إزالة الأعشاب من حديقة المعبد. ويوم وفاته، استيقظ مبكرًا كالمعتاد، ورتَّب غرفته، وكنَسها.

بعد الغداء، شعر بدوخة فارتطم صدره بالطاولة، وذهب إلى المستشفى لإجراء الفحوصات. قاسوا ضغط دمه، فوجدوه منخفضًا على نحو غير عادي. علَّقوا له محلولًا وريديًا لرفع ضغط دمه، لكنه توفِّي بعدها بقليل.

بالنسبة إليَّ، هذه طريقة جميلة للموت. لا أتخيل أنني سأعيش حتى أبلغ سن والدي.

كان ببساطة بالغ التركيز على اللحظة. حتى يوم وفاته، ظل يكرِّس نفسه لرعاية الحديقة، وبأقصى ما يستطيع حاول أن يؤدِّي المسؤوليات التي أوكلت إليه.

ربما كان لدى أبي سابق إنذار بوفاته. لكن ذلك سيكون شيئًا لم يعرفه غيره.

لقد علَّمني، من خلال المثال الذي قدَّمه لي، أنك تمارس روتينك المعتاد حتى لحظة وفاتك.

98

كُنْ على أهبّة الاستعْدادِ

القدَرُ سيصيْبنا جميعًا



هناك من يقتنصون الفرص وهناك من يتركونها تمرَ

هاكَ أمثولة من أمثولات الزِّن:

هناك شجرتا برقوق. واحدة ظلَّت تجهز نفسها طوال الشتاء البارد، لكي يصل نسيم الربيع فيجدها جاهزة ومستعدة للإزهار. والثانية لم تبدأ التفكير في الإزهار إلا عندما وصل نسيم الربيع؛ هذه الشجرة كانت لا تزال ترتعش من البرد عندما بدأت الريح الأدفأ تهبّ فجأة. شجرة البرقوق التي كانت مستعدَة اقتنصت الفرصة لكي تجعل أزهارها تتفتح، بينما الأخرى ظنت أنها اللحظة التي تبدأ فيها استعداداتها لكي تزهر.

في اليوم التالي، كان نسيم الربيع قد رحل، وعاد بردُ الشتاء. في النهاية، عجزت أزهار شجرة البرقوق التي تغافلت عن التجهيزات عن التفتح بالكامل ذلك العام.

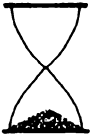
الأمر ينطبق أيضًا على البشر.

ريح القَدَر تهبّ علينا جميعًا. أما كونك قادرًا على استغلال الفرصة إلى الحد الأقصى فأمر يعتمد على تفانيك ومثابرتك واستعدادك.

99

فكِّر مليًا في موتِكَ

كلّما تحيَّرت كيف تعيشُ حياتَك



السعادةُ في متناول اليدِ

كلمة **شوجي** هي المرادف الياباني لمفهوم **السامارا** البوذي، دورة الموت والبعث.

نحن نولد في هذا العالم، ثم نموت. هذان - ببساطة - وجهان للخبرة نفسها. بعبارة أخرى، تمامًا كما نفكر في الطريقة المثلى للعيش، علينا أن نفكّر كيف سنموت.

إذا قيل لك إن حياتك سوف تنتهي في غضون ستة أشهر، الأرجح أنك ستفكّر مليًا في كيف تريد أن تعيش ذلك الوقت. لكن ماذا لو كان شهرًا واحدًا فقط؟ أسبوعًا؟ ماذا لو كانت حياتك ستنتهي غدًا؟ بالتأكيد، عندها، ستعرف ما ينبغي عليك فِعله في تلك اللحظة. ستشعر بأن عليك ألّا تضيِّع اليوم.

الحياة غمضة عين. هي كذلك في الحقيقة.

هل سبق لك أن قضيت يوم إجازتك تشاهد التلفاز ثم اكتشفت، قبل أن تنتبه، أن المساء قد حلَ؟ ربما تكون قد فكّرت في نفسك: «آه، لم أقصد تضييع كل هذا الوقت». عندما تريد أن تفعل شيئًا ما، أو تنوي إنجاز أمر ما، فإن الوقت الذي ينقضي من دون تركيز على شيء محدَد يبدو وقتًا مهدرًا.

علينا أن نبذل قصارى جهدنا لكي لا نبدّد «غمضة العين» التي وُهبَت لنا.

100

استغلّ الحياة أفضل استغلال

الحياةُ شيءٌ ثمينٌ علينا أن نصونَه ونحميَه



حياتُك لكَ لكنّها ليست مُلكك

قد يبدو هذا مفاجئًا، لكن لمن الحياة بأي حال؟

سيسارع البعض بالقول: «حياتي بالتأكيد لي». فدعونا نفكر في ذلك للحظة.

في البوذية، كلمة **جوميو** تعني عُمر الإنسان المكتوب سلفًا. كل منا لديه **جوميو** الخاصَ به. أعمارنا محدَدة منذ لحظة ولادتنا. لكنّ أحدًا منّا لا يعرف كم ستطول.

بعبارة أخرى، كوننا على قيد الحياة يعني أنه ينبغي علينا أن نستغل الحياة التي وُهبَت لنا أفضل استغلال. الحياة ليست لنا لكي نتملّكها - إنها هدية ثمينة ينبغي علينا أن نعاملها وكأنها وضعت في عُهدتنا. وأيًا كان العمر الذي وُهب لنا، علينا أن نعطي قدْرَ ما أخذناه.

بعضنا يُوهب حياة مديدة، وآخرون لن يعيشوا إلا لزمن وجيز. ما من عدالة في ذلك.

لكن البوذية تعلّمنا أن قيمة الحياة لا تُقاس بطولها.

المهم هو كيف نستغل الحياة التي وُهبَت لنا.

فكيف ستستغل حياتك اليوم؟